الوقاية والعلاج بالعصائر

وصفات من عصائر الفواكه والخضروات الطبيعية للصحة والطاقة وإنقاص الوزن والتخلص من الأمراض الشائعة

إعداد : دكتور / إبراهيم محمد سعد
دكتورة / دينا حسن



ISO 9002
Certificate No. 82210
03 / 05 / 2001

المكتبة الأكاديمية
شركة مساهمة مصرية - القاهرة

الوقاية والعلاج بالعصائر

وصفات من عصائر الفواكه والخضروات الطبيعية
للصحة والطاقة وإنقاص الوزن والتخلص من الأمراض الشائعة

إعداد
الأستاذ الدكتور/ إبراهيم محمد سعد
الدكتورة/ دينا حسن

الناشر
المكتبة الأكاديمية
شركة مساهمة مصرية
٢٠٠٢

الوقاية والعلاج بالعصائر

وصفات من عصائر الفواكه والخضروات الطبيعية
للصحة والطاقة وإنقاص الوزن والتخلص من الأمراض الشائعة

إعداد
الأستاذ الدكتور/ إبراهيم محمد سعد
الدكتــــورة/ دينـــا حســـن

الناشر
المكتبة الأكاديمية
شركة مساهمة مصرية

٢٠٠٢

حقوق النشر

الطبعة الأولى ٢٠٠١م - ١٤٢٢هـ

المكتبة الأكاديمية

شركة مساهمة مصرية

راس المال المصدر والمدفوع ٩,٩٧٣,٨٠٠ جنيه مصرى

١٢١ شارع التحرير - الدقى - الجيزة

القاهرة - جمهورية مصر العربية

تليفون : ٧٤٨٥٢٨٢ - ٣٣٦٨٢٨٨ (٢٠٢)

فاكس : ٧٤٩١٨٩٠ (٢٠٢)

الفهرس

المحتويات

مقدمة

مرحباً بالعصائر

ان رغبتى الصادقة هى ان يغير هذا الكتاب نظـامك الغذائـى المعتـاد لكـى تحتفـظ بصحة جيدة على الدوام. وهذا التغيير يمكن أن يكون سريعاً وملحوظاً. وبمجرد أن تبـدأ فى وضع قائمة العصائر المذكورة فى هذا الكتاب فى نظامك الغذائى اليومى سوف تشـعر بالتحسن الواضـح جسـدياً ومعنويـاً، حيـث أن عصـائر الفواكـه والخضـروات الطازجـة تحتوى على مواد غذائية مركزة عندما نتناولهـا نحصـل علـى العنـاصر الأساسـية التـى تساهم فى صحة وحيوية أجسامنا.

هذه العصائر نقية وطبيعية لأنك سوف تقوم بتحضيرها بنفسـك فـى المنزل وتحـدد ماتحتويه من مكونات طبيعية. ان تحضيرها وتناولها لايستغرق من وقتك دقائق معدودة. وفى خلال الاسابيع الأولى من تناول العصـائر سـوف تلاحـظ التغيـير فـى رونـق ولمعـان البشرة والشعر. وأكثر من ذلك يتجدد نشاطك وحيويتك أكثر من ذى قبـل وتصبـح علـى استعداد لمواجهة أعباء الحياة اليومية بهمة ونشاط.

حقيقة ان العصائر قد أعطتنى أكـثر مـن أى شـئ أخـر الحيويـة والصحـة الجيـدة والشكل الجميل. وهذا لايعنى أنى أريد منك أى تغيير جوهرى فى الغذاء المفضل لديـك ولكننى أنصحك بتناول العصائر يومياً بانتظام كعنصر اضافى لغذائك اليومى وفـى نفـس الوقت أرجو منك تقليل الدهون وأيضاً الملح فى طعامك.

وقدرة العصائر تساعدك على الوصول إلى الغذاء الصحى المذكـور فـى هـذا الكتـاب. وفى أثناء ذلك سوف تكتشف بنفسك الفوائد العظيمة من تناول تلك العصائر.

تحتوى صفحات هذا الكتاب على المعلومات اللازمة للقارئ الذى لايعلم إلا قليلاً عن العصائر وفوائدها، وكذلك القارئ الذى يلتزم بالغذاء الصحى ويرغب فى نفس الوقت فى أضافات جديدة إلى هذا الغذاء. وبغض النظر عن مدى جديتك فى تناول العصائر فان هذا الكتاب سوف يضيف إلى معلوماتك حقائق جديدة عن مميزاتها وفوائدها. وعندما تتصفح الصفحات المحتوية على وصفات عصائر الفواكه والخضروات الطازجة لن تستطيع أن تمنع نفسك من تجربة كوب من عصير التفاح والليمون أو كوب من عصير الأناناس والتفاح والفراولة وكذلك كوب من عصير اليوسفى مع الأناناس والكريبفروت، أو اى من هذه المشروبات لذيذة الطعم والعجيبة. هل حاولت تناول كوب من عصير الجزر اللذيذ فى محل للعصائر؟ أرجو أن تحاول تجهيزه بنفسك بالمنزل وخلطه بعصير التفاح. أما أنا فأحب العصائر لنفسى طول الوقت هو عصير الجزر مع التفاح. يوجد الكثير والكثير. ففى الباب الرابع من هذا الكتاب المعنون (الفواكه والخضروات – وفوائدها العظيمة) سوف تجد العديد من الفواكه والخضروات المفضله لى وأسباب ذلك التفضيل وتجهيز العصائر منها. يحتوى كل فصل من هذا الباب على الفوائد الصحية الفريدة لكل فاكهة أو خضرة وكذلك الصفات اللازمة عند شرائها وطريقة تخزينها. أما الباب الخامس فيحتوى على الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الموجودة فى الفواكه والخضروات السابق ذكرها بالباب الرابع.

كما يحتوى الباب السادس على ملخص لأكثر من أربعين مرض شائع بين الناس أو خطير والتى يمكن تجنبها أو المساهمة فى علاجها بشرب العصائر الطازجة.

ان العصائر ليست دواء ولكنها أطعمة نقية تغذى الجسم بالفيتامينات والمعادن التى يحتاجها الجسم ليبقى دائما فى حالة صحية جيدة.

أرجو منك أن تبدأ فى شرب العصائر فى الحال. ولكن قبل ذلك أقترح عليك أولاً أن تقوم بتجهيز مطبخك ببعض الأدوات التى تحتاجها بخلاف العصاره لكى يصبح هذا المطبخ "مطبخاً عصرياً". أرجو منك عدم الانزعاج فلن يكون عدد هذه الأدوات التى

سوف يرد ذكرها بالباب الثانى كبيراً. فان هذا الباب يحتوى على العديد من المقترحات التى تساهم فى تحويل مطبخك إلى نقطة انطلاق إلى الطعام الصحى والمغذى.

إذا كنت تريد أن تكتشف قدرة العصائر بعمـق أكـبر فـأقرأ البـاب السـابع المعنـون **"العصائر كطريقة للصحة"** ففى هذا البـاب أكشـف لـك عـن عـاداتى الغذائيـة وكذلـك أحدد الأطعمة التى يجب أن تختفى من غذائك اليومى. وهذه المعلومات تدعم بالأسباب الوجيهة المذكورة فى هذا الكتاب. وأكثر من ذلك فان تعاملك مع الغـذاء الصحـى الـذى يعتمد يومياً على العصائر سوف يكون سهلاً ولذيذاً. كما توجد فائدة أخـرى مـن شـرب العصائر. إن العصائر تساعد على تقليل الوزن بطريقة طبيعية وبـدون الشـعور بالحرمـان من عاداتك الغذائية. إن عصائر الفواكه والخضروات تحتـوى علـى قليـل مـن السـعرات الحرارية ولا تحتـوى عمليـا علـى الدهـون فمزاقـها لذيـذ وسـوف تشـعر بـالإمتلاء عنـد تناولها. أرجو منك قراءة الباب الثامن المعنون **"إنقاص الوزن بالعصائر"** وتتمتع بتنـاول العصائر، وخلال ذلك سوف تشعر بالإنخفاض التدريجى لوزنك.

إنى أعتقد أن العصائر هى الطريقـة المثلـى لتغذيـة الجسـم بالفيتامينـات والمعـادن. ويمكن أن يكون عندك أسـئلة أخـرى عـن كيفيـة إدخـال عصـائر الفواكـه والخضـروات الطازجة فى طعامك اليومى بعد قراءة أبواب هـذا الكتـاب، لذلـك فـإنى أقـدم لـك فـى الباب التاسع إجابات لمعظم الأسئلة التى طُرحت علىَّ أثناء إعداد هذا الكتاب عن قدرة العصائر وإنى على يقين بعد قراءة هذا الباب والأبواب السـابقة له إنك سوف تتفق معـى أن تناول العصائر بإنتظام هو الطريق المضمون والخالى مـن مخـاطر تنـاول الأدويـة وذلـك للحفاظ على شبابنا وحيويتنا.

مرحباً بعالم العصائر اللذيذة.

الباب الأول

لماذا العصائر

تحتوى هذه الصفحات على المعلومات اللازمة عن شرب العصائر وأكل الخضروات والفواكه الطازجة. لقد أقنعتنى السنوات الماضية بأن الطريقة التى اتبعتها فى غذائى هى الطريقة المثلى للحفاظ على جسم قوى وصحى يؤدى وظائفه فى الستينات من العمر كما يؤديها فى عمر الثلاثين والأربعين. إنى أعتقد بشدة أن صحتنا تعتمد فى الأساس على ما نأكل. فقد قررت منذ سنوات أن الغذاء الذى يتكون من العصائر الطازجة والحبوب الكاملة الغير مطحونة والبقول والفواكه والخضروات العضوية (أى التى تزرع فى أراضى خاليَة من الكيماويات والمبيدات) هو المفتاح السحرى لصحة جيدة.

إن هذا الكتاب لايعتبر بحثاً علمياً ولكن العديد من نظرياته تجد صدى فى المجتمع الطبى، وفى نفس الوقت فإن بعض هذه النظريات لم تُأخذ فى الإعتبار. إن إضافة العصائر الطازجة إلى حياتك سوف يساهم فى صحة قلبك ودورتك الدموية ويحسن ادائك الجسمانى ويساعدك على تخفيض ضغط الدم والنوم الهادئ، وكذلك سوف تتحسن صحتك ويزداد نشاطك أكثر مما كنت تحلم به.

إن خلايا جسمى تتغذى يومياً بالعناصر الطبيعية التى تحتوى عليها العصائر الطازجة والأطعمة الغير مطبوخة والألياف.

إنى أبدأ طعامى عادة بالعصير وبعد ذلك يأتى ماقررت أن أتناوله من طعام. وبعد قراءتك لهذا الكتاب أرجو أن تضيف العصير إلى طعامك وسوف تجد أن العصائر إكتشاف ممتع يؤدى فى النهاية إلى تحسين صحتك.

فوائد العصائر

يحدد الطعام الذى تتغذى به أجسامنا الحالة الصحية لكل أعضاء الجسم، ويحتاج جسم الإنساء إلى أطعمة حية لبناء خلايا حية. وأعنى بالأطعمة الحية الفواكه والخضروات الغير مطبوخة، ومن الأطعمة الحية أيضاً الجوز واللوز والبندق والحبوب والبذور والبقول. وهذه جميعاً تأتى مباشرة من التربة قبل أن تتغذى بها الحيوانات والطيور والأسماك التى نتناولها. عندما تأكل الفواكه أو الخضروات الطازجة فإن جسمك يستخرج منها العصائر اللازمة لبنائها وتطرد الألياف الباقية إلى خارج الجسم. وتحتوى هذه العصائر على نفس العناصر التى يحتويها العصير الذى تقوم بتجهيزه فى المطبخ. ولذلك فإنه عند شرب العصير مباشرة تستغنى عن عملية الهضم التى تقوم بفصل العصير عن الألياف التى تحتويها الفواكه أو الخضروات. وبكفاءة عالية تزود جسمك بالعناصر الغذائية اللازمة له مباشرة وفى زمن قصير لايتعدى بضع دقائق. ويختلف العصير المجهز بالعصارة عن معلبات وزجاجات العصائر أو العصائر المركزة التى تباع بالسوبر ماركت :-

أولاً: لأنها طازجة تماماً وتحتفظ بجميع العناصر الغذائية بعد العصر مباشرة ولكن إذا تركناها ولو لمدة قصيرة سوف تفقد معظم هذه العناصرّ.

ثانياً: ان العصائر التى تباع بالمعلبات والزجاجات أو العصائر المركزة يُجرى عليها عمليات البسترة (التعقيم)، وهذا يؤدى إلى فقد الخلايا الحية بها والتى تعتبر جوهرية لتحسن ·التك الصحية.

وأخيراً فإن العصير الطازج يكون نقياً ولايحتوى على مواد حافظة أو مكسبات الطعم واللون.

يحتوى الكوب الواحد من عصير الجزر على نفس كمية العناصر الغذائية التى تحتويها أربع أكواب من الجزر المقطع إلى قطع صغيرة. إن العصير الطازج الذى نتناوله

مباشرة بعد عصره يحتوى على ٩٥٪ من العناصر الغذائية التى تحتويها الفواكه أو الخضروات، وتتحول هذه العناصر مباشرة إلى دورتك الدموية لتغذى جميع أعضاء الجسم. وبهذه الطريقة فإن أجسامنا تحصل على ما تحتاجه من فيتامينات وأملاح معدنية ولن تحتاج فى معظم الأحيان إلى أى إضافات أخرى. إن إضافة العصائر إلى غذائك اليومى هى الطريقة المثلى لتزويد الجسم بجميع العناصر الغذائية اللازمة.

عصائر الخضروات والفواكه

إنه من الأهمية أن تفهم الفرق بين العصائر المجهزة من الفواكه والعصائر المجهزة من الخضروات. فعندما يشترى الناس العصّارة فإن أغلبهم يستعملونها فى عصر الفواكه، وبالذات فإنهم يستعملونها فى عصر البرتقال والتفاح. وبالرغم من أن عصير الفواكه لذيذ الطعم فإنى أنحاز إلى أكل الفواكه وإلى عصير الخضروات، وذلك للأسباب الآتية :-

أولاً: أن هضم الخضروات أصعب من هضم الفواكه عند أكلها صحيحة وكذلك يأخذ فترات طويلة لإتمام عملية الهضم.

ثانياً: إن الخضروات تعتبر البناء الأساسى للجسم، وهى مسئولة عن صحة العضلات والأنسجة والغدد والأعضاء. فعند إستهلاك الخضروات بالجسم فى شكل عصائر فإنى بالتأكيد أحصل تقريباً على مائة فى المائة من العناصر الغذائية وبالذات الأملاح المعدنية.

ثالثاً: وبالإضافة إلى أن هضم الفواكه بعد أكلها كامله يكون أسهل من هضم الخضروات فإنها تمثل مصدراً غنياً بالألياف وإنك لن تجد صعوبة فى أكل تفاحتين يومياً ولكنك لن ترغب فى أكل عَشْرة جزرات أو أكثر. أيضاً فإن الفواكه مثل التفاح

والكمثرى تحتوى على المركب الكيماوى "بكْتين" الذى يساعد على الهضم وتنظيم أداء الجسم ويتم إمتصاصه عند أكل الفواكه كاملة. وأخيراً فإن الفواكه تبعث النشاط والقوة بالجسم. وبالرغم من إنى أتناول عصائر الفواكه طوال النهار للحصول السريع على الطاقة فإنى أتناول التفاح والخوخ والبطيخ وغيرها بدون عَصْر. ولذلك سوف أكرر قولى فى هذا الكتاب بأنى أشرب كوبين من عصائر الفواكه وعلى الأقل أربع أكواب من عصائر الخضروات يومياً. ولكنك يمكن أن تبدأ فى جنى فوائد العصائر بإضافة كوب منها إلى غذائك اليومى. وإنى أعتقد إنك سوف تضيف إثنين إو ثلاثة بعد ذلك وسوف تشعر بالتحسن التدريجى فى صحتك.

أهم أنواع العصائر

تلعب جميع الفواكه والخضروات دوراً هاماً فى تحسين الصحة، ولكن القليل منها يتربع على القمة بالنسبة لصحة الإنسان فيجب أن يصبح شرب عصير الجزر وعصير الكرفس جزءاً من إسلوب حياتك اليومية. كذلك فإن عصير التفاح يعتبر عصيراً أساسياً حيث إنه العصير الوحيد الذى يمكن مزجه بأى عصائر أخرى من الخضروات أو الفواكه. إن أهم الخضروات على الإطلاق الخضروات ذات الأوراق الغزيرة مثل السبانخ والبقدونس والخس وبراعم الخضروات (وخاصة براعم القمح التى يمكن أن تزرعها بالمنزل). كذلك فإن عصائر البطيخ والكانتلوب والشهد والأناناس تعتبر ذات فوائد صحية أساسية، ويمكن عصرها بالقشر والحبوب الداخلية لكى نحصل على معظم العناصر الغذائية بها. وأخيراً فمن الضرورى أن نتناول يومياً عصائر الفواكه الحمضية حيث إنها مصدرا كبيرا لفيتامين (جـ)، وهو فيتامين لايختزن فى أجسامنا ويجب أن نمدها به يومياً.

الفوائد الشاملة للصحة من العصائر

إن صحة جسمك سوف تتحقق بشرب العصائر الطازجة وأكل كمية كافية من الفواكه والخضروات الكاملة الغير مطبوخة، كذلك يتحرر جسمك من السموم المتبقية به وهذه الأغذية النقية تُكسب الجلد نضارة وحيوية ويحتفظ برونقه ولمعانه ولونه الطبيعي. ويقل معدل إصابتك بنزلات البرد والإنفلوانزا وتبقى أسنانك قوية ولامعة ويقل إصابة اللثه بالنزيف. وأكثر من ذلك فإن الأبحاث تؤكد أن البيتاكاروتين (بروفيتامين أ) يلعب دوراً هاماً فى تجنب العديد من الأمراض. واليوم فإن الهيئات الطبية تحث كل شخص على تناول الخضروات المحتوية على البيتاكاروتين كحارس ضد مرض السرطان. ويعتبر الجزر مصدراً أساسياً للبيتاكاروتين، كذلك جميع أنواع الكرنب والقرنبيط والسبانخ. وتوصى الجمعية الأمريكية للسرطان بتناول هذه الخضروات ثلاث أو أربع مرات فى الأسبوع. لذلك فإنى أعتقد أن عصائر هذه الخضروات هى الطريقة المثلى لكى يحصل الجسم على العناصر الغذائية اللازمة منه.

يعتبر الكلوروفيل أيضاً من العناصر ذات القيمة العميقة للإنسان، وكما هو معروف يوجد فى النباتات. يقاوم الكلوروفيل نمو الأورام وبالذات فى الرئة، وكذلك يعمل على تقوية الدم والتخلص من إنسداد الشرايين. ويمكن أن نحصل على كمية كافية من الكلوروفيل من أوراق النباتات الخضراء مثل السبانخ والكرنب.

إن هذه بعض فوائد العصائر الطازجة التى تؤدى إلى تحسين الصحة وتساعد على تجنب مجموعة من الأمراض بعضها خطيراً.

وفى الباب الرابع سوف تجد قائمة بالفواكه والخضروات التى أفضلها لعمل العصائر. فأرجو أن تقرأ هذا الباب جيدا حيث إنه يحتوى على كيفية تخزين وشراء كل نوع من الفواكه أو الخضروات، وكذلك الفوائد الصحية التى تعود علينا من تناولها.

وفى الباب السادس سوف تجد وصف للمشـاكل الصحيـة العديـدة التـى يمكـن التغلـب عليها أو تجنبها بشرب العصائر وأكل الفواكه والخضروات الطازجة.

أما الباب الثالث فيحتوى على سبعة وثمانون وصفة لعصـائر الفواكـه والخضـروات التى سوف تؤدى فى النهاية لصحة جيدة.

الباب الثانى

تجهيز المطبخ لعمل العصائر

يجب تجهيز المطبخ لكى يصبح مطبخاً طبيعياً أى مطبخاً مناسباً لإعداد العصائر والوجبات الطبيعية المجهزة من الخضروات والفواكه الطازجة. إن المطبخ الطبيعى هو المكان المناسب الذى تبدأ فيه التغذية الصحيحة لجميع أفراد العائلة. ولذلك فإنه دائما نظيفاً ومضيئاً بدون روائح الشحوم والزيوت الناتجة عن القلى وأيضاً جيد التهوية، ولايحتوى على أطعمة مطبوخة أو نصف مطبوخة ومخزونة بالثلاجة لاستعمالها فى اليوم التالى. وبدلا من ذلك فانه مزودا دائما بالمنتجات الطازجة والأعشاب ذكية الرائحة والتوابل الطيبة وأكياس الحبوب والبقول المحفوظة بدواليب المطبخ والفواكه والخضروات الطازجة المحفوظة بالثلاجة.

تجهيز الأطعمة فى المطبخ الطبيعى

يجب أن نشترى ما يكفينا من أغذية لمدة أسبوع على الأكثر فان الأغذية الطازجة تفسد حتى فى أحسن ظروف حفظها، فمن المؤلم أن نتخلص من الخضروات والفواكه نظراً لفسادها. انى أشترى ١٢ كيلو جراما من الجزر كل أسبوع وهذا يكفى لعائلتنا. وبما أن الجزر يمكن حفظه لمدة أسبوعين فدائما نشترى ٢٤ كيلو جراما ونخزنها فى ثلاجة أخرى غير التى بالمطبخ. ونحاول دائما أن نشترى الفواكه والخضروات المزروعة فى أرض عضوية (أرض يستخدم فيها الأسمدة العضوية فقط). وبمجرد وصولنا إلى المنزل نقوم بغسلها وتجفيفها فى الهواء الجاف وتخزينها فى الثلاجة أو على الأرفف حسب

درجة نضجها (الارشادات الخاصة بكل نوع من الفواكــه أو الخضـروات سـوف تجدهـا بالباب الرابع). ويجب التأكد من جفاف الخضروات ذات الأوراق الغزيرة مثل الســبانخ والخس قبل وضعها فى أكياس من البلاستيك وتخزينها بالثلاجة. مـن المستحب شراء الأعشاب الطازجة أو إذا أمكن زرعها بالمنزل. وإذا استخدمت الأعشاب الجافة والتوابل فيستحسن وضعها فى قنينات زجاجية وتخزينها فـى دواليـب مظلمـة. يُكتب التـاريخ على كل زجاجة عند وضع الأعشاب أو التوابل بها ولا تستعمل هذه الاعشاب والتوابـل أكثر من ثلاثة أو أربعة أشهر من تاريخ وضعها بالقنينات. وتعتبر أجنة الحبوب وزريعة القمح من المصادر الهامة للعناصر الغذائية ولاتكلف شـيئاً إذا زُرعت بـالمنزل وتناولناهـا مباشرة بعد نموها وعصرها.

العصّـارة

العصّارة هى الجهاز الأسـاسى فى المطبخ الطبيعى، فـلا تـتردد فـى شـراء العصـارة الغالية ذات الجودة العالية ويعتمد سـعر العصـارة علـى قـدرة محركـها، فقـدرة محـرك العصارة غالية الثمن لاتقل عن خمسة أثمان قدرة حصانية (القدرة الحصانية هـى وحـدة قياس لقدرة المحــرك وتسـاوى ٧٣٥,٥ وات) وسـرعته حـوالى ٦٠٠٠ لفـة فـى الدقيقـة. ويجب أن تكون العصارة خفيفة الوزن (وزنها لايزيد عــن ٥ كيلـو جـرام) وذات تصميـم يسمح بطرد لبابة الفواكه أو الخضروات المعصورة إلى خارج العصارة أثنـاء عمليـة العصـر وبدون فك الاجزاء المتحركة للعصارة.

توضع العصارة على منضدة متسعة بجانب حوض المطبـخ حتـى نتمكـن مـن غسـل أجزائها المتحركة بعد كل استعمال بسهولة. ويستعمل لـوح خشـبى أو بلاسـتيك (طولـه ٥٠ سم وعرضـه ٤٠سـم) لتقطيـع الفواكـه أو الخضـروات بعـد غسـلها. تغسـل الأجـزاء المتحركة للعصارة بعد كل عملية عصــر بالمـاء البـارد وتجفـف وتنقـع الأجـزاء المتحركـة

للعصارة في محلول الماء والصابون كل عدة أيام وبعد ذلك تغسل بالماء الدافــئ. يستعمل الخلاط لعمل عصائر الفواكه أو الخضروات اللينة التى لايمكــن عصرها بالعصارة فعلى سبيل المثال يمكن عمل مشروب لذيذ الطعم وذو قيمة غذائية عالية من الموز وعصير البرتقال أو الأناناس.

الباب الثالث

الوصفات

الوصفات هى قلب وروح هذا الكتاب، وسوف تجدها جيدة ولذيذة ومرنة. فعند استعمال وصفات الفواكه والخضروات التى فى هذا الباب لعمل العصير الممتع ذو الرغوة فلا تتردد فى اختبار وصفات أخرى تقوم أنت بتكوينها.

فمثلا اذا كان عندك بالثلاجة الأناناس والفراولة فقط ولا يوجد التفاح فلا تلتزم بعمل الخليط من هذه الفواكه الثلاث ويمكن عمل العصير من الأناناس والفراولة. كذلك إذا كان عندك ثلاث جزرات فقط والوصفة تحتوى على أربعة جزرات فلا مانع من عمل العصير منها.

العصائر الخضراء

تخرج العصائر الخضراء عن فلسفة "أى شئٍ ممكن" فدائما ودائما يجب خلط أى نوع من العصائر الخضراء بعصير أخر خفيف ولذيذ وإلا سوف نشعر بتعب وقتى بالمعدة. العصائر الخضراء تتكون تقريبا من أى خضار أخضر مثل السبانخ والكرنب والخس وزريعة القمح والبقدونس. ويخرج الكرفس والخيار من قاعدة خلط العصائر الخضراء بعصير أخر. ولايجب أن يزيد العصير الأخضر عن ربع كوب، ويملأ باقى الكوب بالجزر أو التفاح وفى بعض الأحيان بالكرفس. أيضاً لا تشرب أكثر من ١٠٠ جرام عصير بنجر أو ٦٠ جراماً عصير زريعة القمح فى المرة الواحدة.

تقطع الخضروات ذات الأوراق مثل الخس والبقدونس والسبانخ قبل عصرها. ولتسهيل عصر الفواكه اللينة مثل الفراولة والكمثرى والخضروات فانى أقترح قبل عصرها أن نقوم بعصر بعض الجزر أو التفاح أولا حيث أن وجود بقايا هذه الفواكه على جدران الشبكة الداخلية للعصاره سوف يساعد على اتمام عملية العصر.

يجب دائما أن نتذكر أن عصائر الفواكه والخضروات لاتخلط بعضها ببعض. ويخرج عن هذه القاعدة عصير التفاح أو الجزر، فيمكن خلط أحدهما بعصائر الخضروات كما سيتضح من وصفات العصائر المختلفة. وفى بعض الأحيان يمكن خلط الكانتالوب أو الكمثرى أو الأناناس بعصائر الخضروات. ولذلك فقد قمت بترتيب قوائم الوصفات بحيث تنفصل عصائر الفواكه عن عصائر الخضروات.

العصائر لاتخزن بالثلاجة ويجب تناولها بعد عصرها، حيث أن مكوناتها من العناصر الغذائية تبدأ فى فقد فوائدها بالتدريج بعد عصرها.

عصائر الفواكه

إن تناول عصائر الفواكه يجدد حيوية الجسم ويطهره من السموم، لذلك فانى أتناول يوميا كوبين منها على الأقل. تفرك الفواكه أثناء غسلها جيداً حتى نتخلص من الكيماويات العالقة بها. ويجب تقشير الفواكه المزروعة فى أرض غير عضوية قبل عصرها. يتناول الباب الرابع المعلومات اللازمة عن كيفية تجهيز فاكهة معينة للعصر.

١ عصير التفاح والبرتقال

(الكوكتيل المضاد للفيروسات)

هذا هو المشروب المفضل للعائلة كل صباح وخاصة فى الشتاء.

٢ تفاحة

١ برتقالة

يقطع التفاح إلى شرائح رفيعة. يقشر البرتقال مع ترك معظم اللبابة البيضاء به ويقطع إلى فصوص، يعصر الخليط بالعصارة.

٢ عصير المشمش والعنب والكمثرى

يستحسن تناول هذا العصير فى الصيف

٤ مشمش

١٠٠ جرام عنب

١ كمثرى

تقطع كل مشمشة إلى جزئين وتنزع منها النواة. وتقطع هذه الأجزاء إلى شرائح. إذا كان العنب مزروع فى أرض عضوية فيمكن عصره بسويقاته، أما إذا كان مزروع فى أرض كيماوية فيجب إزالة السويقات قبل العصر. تقطع الكمثرى إلى شرائح رفيعة. يعصر الخليط بالعصارة.

٣ عصير العنب والكريز

عصير صيفى لذيذ يساعد على الوقاية من تسوس الأسنان.

١٠٠ جرام عنب

نصف فنجان من الكريز

تزال السويقات من العنب إذا كان العنب مزروع فى أرض بأسمدة كيماوية ، وتنزع النواه من الكريز يعصر الخليط بالعصارة.

٤ عصير الأناناس

العصير المفضل لتجنب الأوجاع والآلام

٢ شريحة دائرية من الأناناس بسمك ٣ سم

يقشر الأناناس إذا كان مزروع فى أرض كيماوية ويقطع إلى شرائح. تعصر الشرائح بالعصارة.

٥ عصير الكانتلوب

مشروب صيفى. يغذى الجسم بالبيتاكاروتين الذى يقلل احتمالات تكوين الأورام كذلك فإنه يساعد فى عملية الهضم.

٣٥٠ جرام كانتلوب تقريباً

يقطع الكانتلوب إلى شرائح بالقشرة والبذور ويعصر بالعصارة.

٦ عصير التفاح والعنب والليمون

إنى أشرب هذا العصير بانتظام

٣ تفاحة

١٠٠ جرام عنب تقريباً

نصف ليمونه بالقشرة

يقطع التفاح إلى شرائح وتنزع السويقات من العنب إذا لم تكن مزروعة فى أرض عضوية.
يقطع الليمون إلى شرائح ويعصر الخليط.

٧ عصير البرتقال

من ٢ إلى ٣ برتقالة

يقشر البرتقال مع ترك معظم اللبابة البيضاء ويقطع إلى فصوص ويعصر بالعصارة.

٨ عصير البرتقال والكريبفروت والليمون

هذا كوكتيل رائع بعد يوم عمل شاق أو بعد تناول وجبة دسمة حيث إنه يساعد على الهضم.

١ برتقالة
¼ جريب فروت
نصف ليمونه بالقشرة

يقشر البرتقال والجريب فروت مع ترك أكبر قدر ممكن من اللبابة البيضاء. تقطع هذه الفواكه إلى شرائح وتعصر بالعصارة.

٩ عصير التفاح والكمثرى

هذا مشروب ممتاز إذا شربناه قبل الذهاب إلى الفراش للتمتع بنوم هادئ

٢ أو ٣ تفاحة
١ كمثرى

يقطع التفاح والكمثرى إلى شرائح بالقشر ويعصر بالعصارة.

١٠ عصير التفاح والرمان

عصير التفاح والرمان غنى بفيتامين (ج) والبوتاسيوم.

٢ تفاحة
نصف رمانة

يقطع التفاح إلى شرائح ويقشر الرمان ويقطع إلى شـرائح ويعصـر الخليـط بالعصـارة. وإذا وجد أن العصير الناتج زائد المرارة فيمكن عصر حبوب الرمان فقط مع التفاح.

١١ عصير الكريب فروت

١ كريب فروت

يقشر الكريب فروت مع ترك أكبر كمية من اللبابـة البيضـاء ويقطـع إلى شـرائح ويعصـر بالعصارة.

١٢ عصير البرتقال والليمون البنزهير

يمكن عمل مشروب رائع فى الأيام الحر إذا خلطنا عصير البرتقال والليمون البنزهير فى الخلاط مع بعض مكعبات الثلج.

وحيث إن هذا العصير غنى بفيتامين (ج) فإنه يساعد على تجنب الرشح والإنفلوانزا فى الشتاء.

١ برتقالة
نصف ليمونه بنزهير بالقشرة
نصف فنجان مياه معدنية
شريحة برتقالة دائرية

يقشر البرتقال ويترك أكبر طبقة من اللبابة، ثم يقطع شرائح. تعصر شرائح البرتقال مع شرائح الليمون ويضاف إلى العصير المياه المعدنية ويجمل بشريحة البرتقال.

١٣ عصير الخوخ والبرتقال

هذا المشروب غنى بفيتامين (أ) والبوتاسيوم والماغنسيوم.

١ خوخة
١ برتقالة
ربع فنجان مياه معدنية
٢ شريحة ليمون دائرية

يقطع الخوخ إلى شرائح بعد نزع النواة. يقشر البرتقال ويترك أكبر طبقة من اللبابة ويقطع شرائح. يعصر الخليط بالعصارة ثم يضاف إليه المياه المعدنية ويجمل بشريحتى الليمون.

١٤ عصير العنب والأناناس

١٠٠ جرام عنب بالسويقات
١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣سم)
نصف ليمونة
١ شريحة ليمون للتجميل

يجب التخلص من سويقات العنب إذا كانت مزروعة فى أرض غير عضوية قبل عصرها. يقطع الأناناس إلى شرائح بعد تقشيره ويعصر بالعصارة مع العنب والليمون. يجمل العصير بشريحة الليمون.

١٥ عصير الشهد والليمون

٣٠٠ جرام شهد

ربع ليمونه

يقطع الشهد إلى شرائح بالقشر ويعصر بالعصارة مع الليمون.

١٦ عصير الأناناس والفراولة

١ شريحة أناناس بسمك ٣ سم

٨ فراولة

يقشر الأناناس ويقطع إلى شرائح ويعصر بالعصارة مع الفراولة.

١٧ عصير التفاح والليمون

٤ تفاحة

ربع ليمونه

يقطع التفاح إلى شرائح ويعصر مع الليمون ويضاف إليهم مكعبات الثلج.

١٨ عصير الكريبفروت والأناناس والتفاح والليمون

يسمى هذا العصير مشروب الكالسيوم

ربع كريب فروت

١ شريحة دائرية من الأناناس سمك ٣ سم

١ تفاحة

١ شريحة ليمون

يقشر الكريبفروت ويترك أكبر طبقة من اللبابة ويقطع إلى شرائح. يقشر الأناناس ويقطع إلى شرائح. يقطع التفاح إلى شرائح. يعصر خليط الفواكه بالعصارة.

١٩ عصير الكريبفروت والبرتقال والفراولة

ربع كريب فروت
١ برتقالة
٨ فراولة

يقشر الكريبفروت والبرتقال مع ترك أكبر طبقة من اللبابة ويقطع إلى شرائح. يعصر خليط الفواكه بالعصارة.

٢٠ عصير المانجو والليمون

١ ثمرة مانجو
ربع ليمونه بالقشرة
نصف فنجان مياه معدنية
مكعبات ثلج
شريحة ليمون للتجميل

تقشر المانجو وتقطع إلى نصفين وتنزع النواة. تقطع المانجو والليمون إلى شرائح. يعصر خليط المانجو والليمون بالعصارة ويضاف إليه المياه المعدنية ومكعبات الثلج ويجمل بشريحة الليمون.

٢١ عصير الأناناس والبرتقال

مشروب منعش فى الأيام الحارة

١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)
١ برتقالة

يقشر الأناناس ويقطع شرائح وكذلك يقشر البرتقال ويترك اكبر كمية من اللبابة البيضاء ويقطع شرائح. يعصر خليط الفواكه بالعصارة ويضاف إليه مكعبات الثلج.

٢٢ عصير الأناناس والكريبفروت

مشروب رائع مع الإفطار

١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)
نصف كريبفروت

يقشر الأناناس ويقطع إلى أجزاء صغيرة. يقشر الكريبفروت مع ترك أكبر كمية من اللبابة البيضاء ويقطع إلى شرائح. يعصر الخليط بالعصارة.

٢٣ عصير الأناناس والبرتقال والليمون

١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)
١ برتقالة
نصف ليمونه بالقشرة

تقشر شريحة الأناناس وتقطع إلى أجزاء صغيرة. تقشر البرتقالة مع ترك أكبر سمك من اللبابة البيضاء ويقطع إلى شرائح. يعصر خليط الأناناس والبرتقال والليمون بالعصارة.

٢٤ عصير الأناناس والعنب والفراولة

١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)
١٠٠ جرام من العنب بسويقاته
٦ حبات فراولة

تقشر شريحة الأناناس وتقطع إلى أجزاء صغيرة. يعصر خليط الفراولة والعنب والأنانـاس بالعصارة.

٢٥ كوكتيل الكمثرى والتفاح

٢ كمثرى
١ تفاحة
ربع ليمونه بالقشرة
مكعبات ثلج

يقطع التفاح والكمثرى إلى شرائح ويعصر بالعصارة مع الليمون. تضاف مكعبات الثلج إلى العصير.

٢٦ عصير الأناناس والكريز

٢ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)
١ ليمونه بنزهير بالقشرة
خمس حبات كريز
نصف فنجان أناناس مقطع إلى أجزاء صغيرة

تقشر شرائح الأناناس وتقطع إلى أجزاء صغيرة. تقطع الليمونة إلى شرائح. يعصر الخليـط فى العصارة. يجمل العصير بقطع الأناناس وحبات الكريز.

٢٧ عصير الكريبفروت والتفاح

هذا العصير يساعد على تقليل الوزن إذا تناولناه بين الأكلات.

نصف كريبفروت
٢ تفاحة

يقشر الكريبفروت مع ترك أكبر طبقة من اللبابة البيضاء ويقطع إلى شرائح. كذلك يقطع التفاح إلى شرائح ويعصر الخليط فى العصارة.

٢٨ عصير البرتقال والأناناس والتوت

١ برتقالة
١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)
نصف فنجان توت

يقشر البرتقال ويترك أكبر طبقة من اللبابة البيضاء. ويقطع إلى شرائح. تقشر شريحة الأناناس وتقطع إلى أجزاء صغيرة. يعصر خليط البرتقال والأناناس والتوت بالعصارة.

٢٩ عصير التفاح والفراولة

هذا العصير يساعد على تنقية وتقوية الدم.

٣ تفاحة
٨ حبات من الفراولة

يقطع التفاح إلى شرائح ويعصر مع الفراولة بالعصارة.

٣٠ عصير الفراولة والعنب

يساعد على لمعان ونضارة الوجه

٨ حبات فراولة
١٥٠ جرام عنب بالسويقات

إذا كان العنب مزروع فى أرض غير عضوية فيجب إزالة السويقات. يعصر خليط العنب والفراولة بالعصارة.

٣١ عصير البرتقال والخوخ والليمون البنزهير

مشروب صيفى منعش خاصة إذا أضيف إليه المياه المعدنية. وهو غنى بفيتامين (أ) والبوتاسيوم والماغنسيوم.

١ برتقالة
نصف ليمونه بنزهير بالقشرة
١ خوخة
ربع فنجان مياه معدنية
مكعبات ثلج

يقشر البرتقال مع ترك أكبر سمك من اللبابة البيضاء ويقطع إلى شرائح. تقطع الخوخة إلى نصفين وتزال النواة وتقطع الخوخة والليمونة إلى شرائح. يعصر الخليط فى العصارة ويضاف إليه المياه المعدنية والثلج.

٣٢ عصير اليوسفى والأناناس والعنب

هذا العصير غنى بالكالسيوم

٣ يوسفى
١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)
١٠٠ جرام من العنب

يقشر اليوسفى والأناناس ويقطع إلى شرائح. يعصر خليط العنب واليوسفى والأناناس بالعصارة.

٣٣ عصير الأناناس والتفاح والفراولة

١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)
١ تفاحة
٦ حبات من الفراولة

يقشر الأناناس ويقطع إلى شرائح صغيرة. يقطع التفاح أيضاً إلى شرائح. يعصر خليط الأناناس والتفاح والفراولة بالعصارة.

٣٤ عصير البطيخ

عصير صيفى منعش

٣٠٠ جرام بطيخ بالقشرة

يقطع البطيخ إلى شرائح بالقشرة ويعصر بالعصارة.

٣٥ عصير الأناناس واليوسفى

عصير غنى بفيتامين (جـ)

١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)
٤ يوسفى

يقشر الأناناس ويقطع إلى شرائح. يقشر اليوسفى ويقطع أيضاً إلى شرائح. يعصر خليط الأناناس واليوسفى بالعصارة.

عصائر الخضروات

تتميز عصائر الخضروات بإنها العصائر التى تمد الجسم بالفيتامينات الضرورية والأملاح المعدنية الضرورية لتكوين العظام والأنسجة. إنى أشرب على الأقل أربع أكواب من هذه العصائر.

إذا وَجَدْتَ أنَّ بعض وصفات هذه العصائر لا يمكن تحمل طعمها عند الشرب، فيمكنك تخفيفها فى الشهر الأول من تناولها بما يعادل ٢٥٪ ماء على الأقل.

وأرجو أن تقرأ الباب الخامس الذى يحتوى المعلومات اللازمة لتجهيز الوصفات المختلفة لهذه العصائر كذلك فوائدها العظيمة لأجسامنا.

تحتوى بعض وصفات عصائر الخضروات على الفواكه، لكن المؤكد فى هذه الوصفات هو العناصر الغذائية الهامة التى يحصل عليها الجسم من الخضروات.

٣٦ عصير الجزر والكرفس والتفاح والبنجر وذريعة القح والبقدونس

يجب تناول هذا العصير الغنى بفيتامين (أ) لتقوية جهاز مناعة الجسم

٣ جزرات
١ سويقة من الكرفس بالورق
١ تفاحة
نصف بنجرة
نصف ملء الكف من أوراق ذريعة القمح
نصف ملء الكف من البقدونس

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح. يقطع الكرفس إلى أجزاء طولها ٥ سم. يقطع التفاح إلى شرائح أيضاً.

يعصر خليط الخضروات والتفاح بالعصارة مع ملاحظة أن نبدأ وننتهى فى عملية العصر بالجزر والكرفس.

٣٧ عصير الجزر والكرنب والكرفس

هذا العصير مفيد عند الشعور بالحموضة أو الإنتفاخ.

٢ جزرة
١ خرطة من الكرنب ذات سمك حوالى ٨ سم
٤ سويقات من الكرفس

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح. يقطع الكرنب أيضاً إلى خُرَطْ صغيرة والكرفس إلى أجزاء طولها حوالى ٥ سم. يعصر خليط الخضروات بالعصارة.

٣٨ عصير الطماطم والكرنب والكرفس

هذا العصير يمكن أن يهدئ ألام المعدة والأعصاب المنهكة.

نصف بندورة (طماطم) كبيرة
١ خَرْطَة كرنب ذات سمك حوالى ١٠ سم
٢ سويقات من الكرفس

يقطع الطماطم إلى شرائح وكذلك خَرْطَة الكرنب إلى خُرَطْ صغيرة. يقطع الكرفس إلى أجزاء طولها حوالى ٥ سم. يعصر الخليط بالعصارة.

٣٩ عصير الجزر والفلفل الأخضر

هذا العصير مفيد جدا لنضارة البشرة ولمعانها.

٦ جزرات
نصف فلفلة رومى خضراء

يقشر الجزر ويقطع مع الفلفل إلى شرائح ويعصر بالعصارة.

٤٠ عصير الجزر والسبانخ والخس والبقدونس واللفت

عصير غنى بالحديد

٥ جزرات
٦ أوراق من السبانخ
٤ ورقات من الخس
ربع لِفْتَة
أربع سويقات من البقدونس بالورق

يقشر الجزر ويقطع مع السبانخ والخس واللفت والبقدونس ويعصر الخليط بالعصارة.

٤١ عصير الجزر والخيار والبنجر

هذا العصير يساعد على التخلص من السموم بالجسم وأرجو أن تتناول هذا العصير إذا كنت تأكل كمية كبيرة من اللحوم.

٣ جزرات
نصف خيارة
نصف بنجرة بالأوراق

يقشر الجزر ويقطع الخيار والبنجر ويعصر بالعصارة.

٤٢ عصير الجزر والكرنب والبقدونس والتفاح

عصير يساعد على تقوية عظام الجسم

٦ جزرات
٢ أوراق كرنب
٤ سويقات من البقدونس بالأوراق
نصف تفاحة

يقشر الجزر ويقطع مع التفاحة إلى شرائح. يعصر خليط الجزر والتفاح والكرنب والبقدونس بالعصارة.

٤٣ عصير الجزر والفجل

إذا كانت أظافرك هشة وغير لينة فأرجو أن تتناول هذا العصير بإنتظام للحفاظ على صحة أظافرك.

٦ جزرات
نصف رأس فجلة بيضاء

يقشر الجزر ويقطع مع الفجل إلى شرائح ويعصر بالعصارة.

٤٤ عصير الكرنب والجزر والتفاح

حاول أن تعطى هذا العصير لأطفالك اللذين لايحبون أكل الخضروات.

٤ جزرات
٣ أوراق كرنب
نصف تفاحة

يقشر الجزر ويقطع مع الكرنب والتفاح إلى شرائح ثم يعصر الخليط بالعصارة.

٤٥ عصير الجزر والسبانخ والجرجير وأوراق اللفت

عصير غنى بمعظم العناصر الغذائية

٥ جزرات
١٠ سويقات من السبانخ بالأوراق
٤ سويقات من اللفت بالأوراق
٤ سويقات من الجرجير بالاوراق

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح. يعصر خليط الجزر والسبانخ. والجرجير واللفت بالعصارة.

٤٦ عصير الجزر والكرنب

عصير غنى بعنصر البيتاكاروتين

٦ جزرات
٣ ورقات كرنب بالسويقات

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع الكرنب ويعصر بالعصارة.

٤٧ عصير الجزر والكرفس والبقدونس

أرجو أن تتناول هذا العصير قبل النوم حتى تتمتع بنوم هادئ طبيعي.

٥ جزرات
٢ سويقات كرفس بالأوراق
ملء الكف بقدونس مقطع

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح ويعصر مع الكرفس والبقدونس بالعصارة.

٤٨ عصير الجزر والبنجر

٦ جزرات
نصف بنجرة بالأوراق

يقشر الجزر ويقطع مع البنجر إلى شرائح ويعصر بالعصارة.

٤٩ عصير الجزر والكرنب

عصير مهدئ ويعطى طاقة للجسم. أرجو أن تتناوله بعد يوم من العمل الشاق لتهدئة الأعصاب.

٥ جزرات
١ خرطة من الكرنب ذات سمك ١٠ سم

يقشر الجزر ويقطع مع الكرنب إلى شرائح ويعصر الخليط بالعصارة.

٥٠ عصير الجزر والكانتلوب

هذا العصير منخفض فى السعرات الحرارية ويحتوى على كمية كبيرة من البيتاكاروتين.

٤ جزرات
١٥٠ جرام كانتلوب

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع الكانتلوب ويعصر الخليط بالعصارة.

٥١ عصير الجزر والخيار

هذا عصير قلوى مهدئ مثل عصير الجزر والكرنب بالإضافة إلى أنه منعش فى الأيام الحارة.

٤ جزرات
نصف خيارة

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع الخيار يعصر الخليط بالعصارة.

٥٢ عصير الجزر والقرنبيط والتفاح والبقدونس

٤ جزرات
٢ زهيرة من القرنبيط بالسويقات
١ تفاحة

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع القرنبيط والتفاح ويعصر الخليط بالعصارة.

٥٣ عصير الجزر والبنجر

عصير غنى بالعناصر الغذائية

٤ جزرات
١ بنجرة بالسويقات

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع البنجر ويعصر الخليط بالعصارة.

٥٤ عصير القرنبيط والجزر والبقدونس

إن القرنبيط مصدر غنى بالبوتاسيوم والفوسفور ولكن يجب خلطه بعصير الجزر لتسهيل هضمه.

٥ زهيرات قرنبيط بالسويقات
٤ جزرات
ملء الكف بقدونس

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع القرنبيط. يعصر خليط الجزر والقرنبيط والبقدونس بالعصارة.

٥٥ عصير الجزر والتفاح

إنى أتناول هذا العصير دائماً نظراً لفوائده العظيمة

٤ جزرات
٢ تفاحة

يقشر الجزر ويقطع مع التفاح إلى شرائح ويعصر الخليط بالعصارة.

٥٦ عصير الجزر والبنجر والبقدونس

إن هذا العصير هو مشروب النشاط والحيوية والصحة والنضارة

٦ جزرات
نصف بنجرة بالأوراق
٣ سويقات بقدونس بالأوراق

يقشر الجزر ويقطع مع البنجر إلى شرائح. يعصر خليط الجزر والبنجر والبقدونس بالعصارة.

٥٧ عصير الجزر والبنجر والخس

هذا عصير قلوى

٤ جزرات
١ بنجرة بالأوراق
٨ أوراق من الخس

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع البنجر. يعصر خليط الجزر والبنجر والخس بالعصارة.

٥٨ عصير الجزر والسبانخ

هذا العصير مشروب قلوى يسهل عملية الهضم بالإضافة إلى إنه مصدر جيد للفيتامينات، لذلك فانى أنصح بتناوله أثناء الأكل.

٦ جزرات
ملء اليد سبانخ

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح ويعصر مع السبانخ بالعصارة.

٥٩ عصير الجزر والكرنب والتفاح

إن أى مشروب يحتوى على الكرنب يساعد على تهدئة أى إضطرابات بالمعدة بشرط خلطه بعصير ملطف مثل الجزر والتفاح.

٥ جزرات
١ شريحة من الكرنب ذات سمك ١٠ سم
نصف تفاحة

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع الكرنب والتفاح. يعصر الخليط بالعصارة.

٦٠ عصير الجزر والبقدونس

حاول أن تشرب هذا العصير لعلاج إحمرار العيون أو إلتهابها.

٦ جزرات
ملء اليد مرة ونصف من البقدونس

يقشر الجزر ويقطع شرائح ويعصر مع البقدونس بالعصارة.

٦١ عصير الجزر والكرنب والخس

هذا عصير قلوى

٥ جزرات
١ شريحة من الكرنب ذات سمك ١٠ سم
٨ أوراق خس

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع الكرنب والخس. يعصر الخليط بالعصارة.

٦٢ عصير الكرنب والسبانخ والجزر

هذا العصير يساعد فى تأجيل ظهور الشعر الأبيض بالرأس

١ شريحة من الكرنب ذات سمك ١٠ سم
ملء الكف سبانخ
٤ جزرات

يقشر الجزر ويقطع شرائح مع الكرنب. يعصر خليط الكرنب والسبانخ والجزر بالعصارة.

٦٣ عصير الجزر والكرفس والسبانخ والبقدونس

هذا عصير غنى بالكالسيوم

٤ جزرات
٢ سويقة من الكرفس بالأوراق
ملء الكف سبانخ
ملء الكف بقدونس

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح. يخرط الكرفس والسبانخ والبقدونس. يعصر خليط الجزر والكرفس والسبانخ والبقدونس بالعصارة.

٦٤ عصير الجزر والأسباراجس والكرفس

هذا العصير غنى بالبوتاسيوم الضرورى للحفاظ على نسيج العضلات

٤ جزرات
٢ سويقة من الأسباراجس
١ سويقة من الكرفس بالأوراق

يقشر الجزر ويقطع مع الأسباراجس والكرفس إلى شرائح ويعصر الخليط بالعصارة.

٦٥ عصير البطاطس والجزر والتفاح والبقدونس

١ شريحة من البطاطس بسمك ٣ سم
٤ جزرات
١ تفاحة
ملء الكف بقدونس

تقشر البطاطس والجزر ويقطع إلى شرائح. يقطع التفاح أيضاً إلى شرائح. يعصر خليط البطاطس والجزر والتفاح والبقدونس بالعصارة.

٦٦ عصير الجزر والتفاح والبقدونس

٥ جزرات
١ تفاحة
ملء الكف بقدونس

يقشر الجزر ويقطع مع التفاح. يعصر خليط الجزر والتفاح والبقدونس بالعصارة.

٦٧ عصير الجزر والكرفس والبقدونس والثوم

هذا المشروب مضاد للأمراض المعدية ويساعد على تقوية نظام المناعة بالجسم

٦ جزرات
٢ سويقة من الكرفس بالأوراق
ملء الكف بقدونس
٢ فص ثوم

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع الكرفس. يعصر خليط الجزر والكرفس والبقدونس والثوم بالعصارة.

٦٨ عصير الطماطم والخيار والكرفس والليمون البنزهير

مشروب صيفى مرطب للجسم.

١ طماطم
نصف خيارة
١ سويقة كرفس بالأوراق
ربع ليمونة بنزهير

يقطع الطماطم والخيار والكرفس والليمون إلى شرائح ويعصر الخليط بالعصارة.

٦٩ عصير التفاح والبنجر

مشروب غنى بالعناصر الغذائية.

نصف بنجرة بالأوراق
٤ تفاحات

يقطع التفاح والبنجر ويعصر الخليط بالعصارة.

٧٠ عصير الجزر والبقدونس والبطاطس والجرجير

هذا المشروب يساعد على تنظيف الرئة من السموم التى نستنشقها من تلوث البيئة.

٥ جزرات
٤ سويقات من البقدونس بالأوراق
ربع حبة بطاطس متوسطة الحجم
٤ سويقات من الجرجير

يقشر الجزر والبطاطس ويقطع إلى شرائح. يقطع الجرجير والبقدونس إلى أجـزاء صغـيرة.

يعصر خليط الجزر والبطاطس والجرجير والبقدونس بالعصارة.

٧١ عصير الخيار والجزر والكرنب والفلفل الأخضر

هذا مشروب غنى بالكالسيوم

١ خيارة صغيرة
٤ جزرات
٢ ورقة كرنب
نصف فلفلة خضراء

يقشر الجزر ويقطع مع الخيار والكرنب والفلفل ويعصر الخليط بالعصارة.

٧٢ عصير الجزر والتفاح والخس والفاصوليا الخضراء والكرنب

هذا عصير مفيد لجميع أفراد العائلة

٤ جزرات
١ تفاحة
٥ أوراق من الخس
١٠٠ جرام فاصوليا خضراء
١٠٠ جرام أوراق كرنب

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح ثم يعصر بالعصارة. يقطع التفاح إلى شرائح ويعصر مع الخس والفاصوليا والكرنب ثم يضاف العصير الناتج من هذا الخليط إلى عصير الجزر.

٧٣ عصير الجزر والبقدونس

هذا العصير يزود الجسم بالطاقة

٦ جزرات
٥ سويقات من البقدونس بالأوراق

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح ويعصر مع البقدونس بالعصارة.

٧٤ عصير الأناناس والكرفس

عصير مهدئ للأعصاب

٢ شريحة من الأناناس دائرية بسمك ٢ سم
٢ سويقة من الكرفس بالأوراق

يقشر الأناناس ويقطع إلى شرائح مع الكرفس ويعصر الخليط بالعصارة.

٧٥ عصير الجزر والبنجر والسبانخ

هذا مشروب القوة والمتانة

٤ جزرات
١ بنجرة بالأوراق
ملء الكف سبانخ

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع البنجر ويعصر خليط الجزر والبنجر والسبانخ بالعصارة.

٧٦ عصير الجزر والفلفل الأحمر الرومى والبقدونس

هذا المشروب غنى بالبيتاكاروتين

٤ جزرات
٣ شرائح من الفلفل الأحمر
نصف ملء الكف بالبقدونس

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح ويعصر مع الفلفل والبقدونس بالعصارة.

٧٧ عصير الجزر والتفاح والبنجر

٥ جزرات
١ تفاحة
نصف ثمرة بنجر بالأوراق

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع التفاح والبنجر. يعصر الخليط بالعصارة.

٧٨ عصير الجزر والفلفل والكرنب والسبانخ واللفت

٦ جزرات
نصف ثمرة فلفل خضراء
ملء الكف من شرائح ورق الكرنب
نصف ملء الكف من أوراق السبانخ المقطعة إلى شرائح
نصف ملء الكف من أوراق اللفت المقطعة إلى شرائح

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع الفلفل. يعصر خليط الجزر والفلفل والكرنب والسبانخ واللفت بالعصارة.

٧٩ عصير الجزر والتفاح والبنجر والبقدونس

٤ جزرات
١ تفاحة
نصف ثمرة بنجر بالأوراق

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع التفاح والبنجر. يعصر خليط الجزر والتفاح والبنجر والبقدونس بالعصارة.

٨٠ عصير الجزر والبطاطا

٦ جزرات
شريحة من ثمرة البطاطا بسمك ٣ سم

يقشر الجزر ويقطع شرائح مع البطاطا ويعصر الخليط بالعصارة.

٨١ عصير التفاح والكرفس

٤ تفاحات
٢ سويقة كرفس بالأوراق

يقطع التفاح والكرفس إلى شرائح ويعصر الخليط بالعصارة.

٨٢ عصير الجزر والبرسيم الحجازى Alfalfa والخس

هذا عصير مدهش لنمو الشعر وتجنب سقوطه.

٥ أو ٦ جزرات
ملء الكف من براعم البرسيم الحجازى
٤ أوراق من الخس

يقطع الجزر إلى أجزاء ويغلف البرسيم الحجازى بأوراق الخس ويعصر الخليط بالعصارة.

٨٣ عصير الجزر والتفاح والجنجر

هذا العصير يفيد فى حالة نزلات البرد والغثيان (الشعور بالميل للقيئ) وهو يساهم أيضـًا فى نعومة البشرة ونضارتها.

٥ جزرات
١ تفاحة
قطعة طولها ٢ سم من جذور الجنجر

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع التفاح. يعصر خليط الجزر والتفاح والجنجر بالعصارة.

٨٤ عصير الشَّمر (Fennel) والتفاح

يفيد هذا العصير فى حالة اضطرابات المعدة

شريحة ثمرة شمر (١٢٠ جرام أو نصف شَمرة كبيرة)

٣ تفاحات

يقطع الشمر والتفاح إلى شرائح ويعصر الخليط بالعصارة.

٨٥ عصير الأناناس والفجل والأوراق الخضراء للهِنْدِبا البرية (Dandelion)

٢ شريحة دائرية من الأناناس

٣ فجلات بدون أوراق

ملء الكف من الأوراق الخضراء للهِنْدِبا البرية.

يقطع الأناناس إلى شرائح صغيرة ويعصر مع الفجل وأوراق الهندبا البرية.

٨٦ عصير الجزر والتوت

٥ جزرات

١ فنجان من التوت

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح ويعصر مع التوت.

٨٧ عصير الجزر والتفاح والجنجر والكرفس

٥ جزرات

½ تفاحة

½ ١ سنتيمتر من جذر الجنجر

ملء الكف كرفس

يقطع الجزر والتفاح وتعصر جميع المكونات بالعصارة.

الباب الرابع

الفواكه والخضراوات وفوائدها العظيمة

إن التقدم الكبير فى تكنولوجيا الزراعة والهندسة الوراثية قد ساعد مساعدة كبيرة على إنتاج أنواع كثيرة من الفواكه والخضروات. وفى الوقت نفسه فإن إستخدام الأسمدة الكيماوية لتحسين السلالات المختلفة قد أدى إلى أضرار كثيرة بصحة الإنسان والحيوان لذلك فإنى أنصحك بمحاولة شراء الفواكه والخضروات المزروعة فى أرض مُسمَّدة بأسمدة عضوية لاتحتوى على كيماويات إذا أمكن ذلك فإن طعم هذه الفواكه والخضروات يختلف تماماً عن تلك التى تُزْرع فى أرض مُسمَّدة بأسمدة كيماوية. إن الشركات الكبيرة تستخدم الأسمدة الكيماوية للحصول على محصول كَمىٍّ من الخضروات والفواكه وكذلك لجذب المستهلك لشراء هذه المنتجات نظرا لتناسق أشكالها وجمال منظرها وعدم تلفها لمدة طويلة.

وبالرغم من أن الفواكه والخضروات المزروعة فى أرض عضوية لايمكن حفظها لمدة طويلة ولاتتمتع بتناسق أشكالها ولمعانها مثل نظيرتها المزروعة فى أرض كيماوية فإن تناولها مباشرة بعد شرائها يغذى الجسم بجميع العناصر الغذائية الموجودة بها.

إنى أقدم لك فى هذا الباب قائمة بالفواكه والخضروات التى أفضلها وسوف أشرح فوائدها الصحية وطريقة شرائها وحفظها. ولكنى أقترح قراءة ما جاء بالباب الثانى عن طريقة حفظها فى المطبخ الطبيعى. يجب غسل وتجفيف الفواكه والخضروات بعد شرائها مباشرة حيث أن هذه الطريقة المثلى للحفاظ على جميع العناصر الغذائية

الموجودة بها. أن البدء فى استعمال قوائم العصائر المنشورة بالباب الثالث سوف يكون البداية للطريق الصحيح لبناء بنية قوية ومتينة.

الفواكه

الفواكه تزود أجسامنا بالطاقة وتطهرها من السموم. وكذلك فإن طعمها اللذيذ الذى يختلف عن طعم الخضروات يبعث على الراحة والبهجة عند تناولها.

إن عندى تحذير لك عند تناول عصائر الفواكه:-

إن هذه العصائر غنية بالسكر ويجب أن يتناولها بحرص الأشخاص الذين ينصحهم الأطباء بتقليل كمية السكر التى يستهلكونها.

وهذا يشمل الأشخاص اللذين يعانون من مرض السكر (السكر المنخفض أو السكر المرتفع) أو فطر الكانديدا (إلتهاب الجلد والأغشية المخاطية) وكذلك مرض النقرس. فإذا كنت من هؤلاء الأشخاص فأرجو إستشارة الطبيب قبل أن تُدْخِل عصائر الفواكه فى قائمة غذائك اليومى.

والتوصية العامة فى هذه الحالات هى ألا نتناول أكثر من ٥٠٠ جرام عصائر فواكه فى الأسبوع والتوصيات الأخرى هى شرب هذه العصائر أثناء الأكل أو إضافة الماء إليها.

التفاح:-

يوجد فى العالم الأن أكثر من ١٤٠ نوع من التفاح وجميعها صالحة للعَصْر. ودائما نجد فى الأسواق نوعين أو ثلاثة أنواع من التفاح وذلك بغض النظر عن فصول السنة.

التفاح مصدر عظيم لعُنصر البكتين الذى يكون طبقة هلامية بالأمعاء لإزالة السموم منها ويساعد كثيرا على تسهيل حركة الأمعاء وإنتظامها. وفى نفس الوقت فإن

البوتاسيوم والفسفور الموجود بالتفاح يجدد حيوية الكُلى ويخلصها من النفايات ويساعد فى عملية الهضم. ان السكر الطبيعى بهذه الفاكهة يُنْتِج أحماض تثير سريان اللعاب وتساعد أيضا فى عملية الهضم. ولهذه الأسباب فإنى أنصح بمضغ التفاحة جيدا قبل البلع حتى نحصل على ما بها من سكريات ونشويات وكاربوهيدرات. إنى أحاول دائما آكل التفاح المزروع فى أرض عضوية (ذات سماد طبيعى). وفى حالة أكْل التفاح المزروع فى أرض كيماوية (بسماد كيماوى) فإنه يجب تقشيره قبل الأكل أو العصر. ولا أنصحك بشرب عصير التفاح المعبأ فى زجاجات أو معلبات حيث انه مبستر أى يتم تسخينه إلى درجة حرارة معينة حتى يمكن حفظه لمدة طويلة. كذلك فان عصير المعلبات يحتوى على نسبة عالية من الماء والسكر.

إذا أردت شراء عصير التفاح فلا تشترى العصير الرائق الشفاف، حيث أن هذا العصير مبستراً أو مطبوخاً ومصفى مما ينتج عن ذلك فقد الأنزيمات المفيدة وعلى العكس يجب أن تشترى العصير العَكِر الذى يحتوى على رواسب فى قاع الزجاجة. وهذا يدل على أن العصير غير مصفى ويحتوى على نسبة أكبر من العناصر الغذائية.

عند شرائك ثمار التفاح يجب أن تختار التفاح الصلب الخالى من الخدوش والبقع اللينة. يُغسل التفاح بالماء البارد ويعصر بالقشرة الخارجية إذا كان مزروعا فى أرض عضوية، ويجب تقشيره قبل عصره إذا كان مزروعا فى أرض كيماوية.

المشمش:-

بالإضافة للطعم اللذيذ للمشمش فإنه يحتوى على البوتاسيوم والماغنسيوم وهى أملاح معدنية تُزَوِّد الجسم بالطاقة والمتانة وقوة التحمل ويحتوى أيضاً على مادة

الحديد لبناء الدم والسليكون لجمال الشعر والجلد. ويتميز المشمش باحتوائه على نسبة عالية من البيتاكاروتين والذى ينافسه فيها ثمرة الكانتالوب. والبيتاكاروتين يمكن أن يساعد على تجنب مرض السرطان. وعند شراء المشمش يجب اختيار الثمرة متوسطة الصلابة ولونها برتقالى ذهبى ولا يوجد بها لون أخضر.

الموز:-

يَأْكل الإنسان هذه الفاكهة الخالية من البذور منذ آلاف السنين. ولقد وصف الأطباء الصينيين فى القرن الثانى عشر الموز للمرضى فى فترة النقاهة نظرا لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم المفيد للقلب وعضلات الجسم، كذلك فان الموز غنى بالأملاح المعدنية.

ونظراً لليونة الموز فإنه لايمكن عصره ولكن يمكن إضافته للمشروبات الأخرى لعمل مشروب لذيذ بالخلاط. فمثلاً يمكن إضافة موزة إلى عصير التفاح والفراولة أو عصير الأناناس والبرتقال.

لايجب أكْل الموز الغير ناضج حيث إنه من الصعب هضمه.

يفضل شراء الموز الأخضر إذا أمكن ذلك وتخزينه لمدة يوم أو يومين فى درجة حرارة الغرفة وفى مكان مظلم. وحتى نتأكد من إحتواء الموز على جميع العناصر الغذائية فيفضل عند تغليفه لإتمام نضجه أن نضيف معه تفاحة.

الكريز:-

الكريز فاكهة غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية وكلما كان لون الكريز أحمر غامق فإنه يحتوى على نسبة عالية من الحديد والماغنسيوم والبوتاسيوم، وكذلك

فإن جميع أنواع الكريز غنية بفيتامين (أ) والسيليكون. ويوجد دلائل على أن الكريز غامق اللون يساعد على تجنب تكوين طبقة البلاك المسببة لتسوس الأسنان.

والكريز من نفس عائلة الخوخ والمشمش والبلح، ومعظم هذه الفواكه تظهر بالأسواق فى بداية الصيف. وعند شراء الكريز لعمل العصير يجب أن تكون الحبة لامعة وجامدة وذات سويقة. يخزن الكريز بالثلاجة لمدة يومين أو ثلاثة ويغسل جيدا ويجفف.

الفواكه الحمضية:-

تشترك الفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون البنزهير والكريبفروت واليوسفى فى عدة خواص عامة. فنحن نعلم أن جميع الفواكه الحمضية غنية بفيتامين (جـ) وعند عمل العصير من هذه الفواكه فإن فيتامين (جـ) يذوب مباشرة بعد عملية العصر، ولذلك فإنه يجب شرب عصير هذه الفواكه مباشرة بعد عملية العصر. أما عصائر الفواكه الحمضية التى تباع فى السوبر ماركت فى زجاجات فإنه يضاف إليها فيتامين (جـ) صناعى ويستفيد الجسم بقليل منها عند تناولها. تقشر هذه الفواكه عند عصرها مع ترك أكبر كمية من اللبابة وتعصر بالبذور أيضاً. ولايجب إضافة قشر البرتقال أو الكريبفروت أو اليوسفى عند عصر هذه الفواكه نظراً لصعوبة هضمها، ولكن بالنسبة لليمون فإن قشره سهل الهضم. وفيتامين (جـ) مضاد للحساسية والإلتهابات والفيروسات ويقوى أوعية الدم. والفواكه الحمضية الناضجة تحتوى أيضاً على فيتامين (أ).

يجب شراء الفواكه الحمضية الناضجة ذات القشرة الرقيقة وتخزن هذه الفواكه بالثلاجة.

الكريبفروت:-

هذه الفاكهة غنية بفيتامين (جـ) والكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم. والأحماض الموجودة بها تنشط عصائر المعدة التى تساعد فى عملية الهضم وكذلك فإن الطعم الحمضى بها يمكن أن يساعد فى مقاومة بعض أنواع مرض السرطان. والكريبفروت يقاوم نزلات البرد ويقلل نزيف اللثة. وهذه الفاكهة أقل حمضية من الليمون ويمكن أن يتحملها الجسم أكثر من البرتقال.

الليمون:-

يعتبر الليمون أفيد فاكهة بين الفواكه الحمضية فإن عصير الليمون يخلص الجسم من السموم.

كذلك فإن النسبة العالية من الحامض به تعنى أن القليل منه مفيد للجسم ويمكن خلط هذا العصير مع العصائر الأخرى أو المياه المعدنية. ولهؤلاء اللذين يفضلون شراب الليمون يومياً فإنى أنصح بإضافة عصير نصف ليمونة إلى ٢٠٠سم^{٣} ماء. عند شراء الليمون يجب أن تكون الليمونة ناعمة القشرة وخالية من البقع الخضراء حيث أن اللون الأخضر يعنى وجود نسبة عالية من الحموضة.

الليمون البنزهير:-

إنه مثل الليمون فان الليمون البنزهير يحتوى على فيتامين (جـ) وملح البوتاسيوم ويضاف الليمون البنزهير للعصائر الأخرى بكمية صغيرة.

ويجب شراء الليمون الناعم حيث أن الليمون خشن الملمس يعنى أنه جافاً وذو طعماً رديئاً.

البرتقال:-

يعتبر البرتقال من أشهى الفواكه الحمضية والجميع يأكلون البرتقال أو يتناولون عصيره فى جميع أنحاء العالم، والولايات المتحدة الأمريكية تُنتج أشهى برتقال فى العالم.

إن جميع أنواع عصائر البرتقال التى تباع بالسوبر ماركت هى عصائر مبسترة مضاف إليها سكر وفيتامين (جـ) صناعى وخالية من الإنزيمات نتيجة للبسترة. ولذلك يفضل تناول العصير طازجا بعد عصره مباشرة.

والطريقة المعروفة لعصر البرتقال بالعصارة اليدوية وتقطيع البرتقالة إلى نصفين والضغط عليها ودعكها ليست هى الطريقة الصحيحة حيث أن الفائدة الصحية من هذا العصير تكون قليلة. والطريقة المثلى والسليمة للعصر هى تقطيع البرتقال إلى شرائح وعصره بالعصارة مثل أى فاكهة أخرى.

وعصير البرتقال يحتوى بالإضافة إلى فيتامين (جـ) و (ب) على أملاح البوتاسيوم والزنك والفوسفور والسكر الطبيعى. وتناول هذا العصير يحمى الجسم من نزلات البرد والإنفلونزا وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

والعناصر الغذائية بعصير البرتقال تقوى الأوعية الدموية وتجدد حيوية ونشاط الجسم.

اليوسفى:-

يحتوى اليوسفى على نسبة عالية من السكر وفيتامين (ب) ونسبة قليلة من الحمض. وثمرة اليوسفى الصغيرة تحتوى على ما تحتويه ثمرة كبيرة من البرتقال من فيتامين (ج) والعناصر الغذائية باليوسفى تساعد على مقاومة بعض الفيروسات

المُعدية بينما تناول ثمرتين من اليوسفى يومياً يساعد على تجنب الإصابة بنزلات البرد.

يمكن حفظ اليوسفى بالثلاجة لمدة أسبوع ويجب تقشيره عند العصر، ومن الأفيد أكل اليوسفى بدلاً من عصره.

العنب:-

كان العنب يزرع فى العصور القديمة وقد وجدت بذور العنب فى مقابر قدماء المصريين وكان يسمى طعام الآلهة. ويوجد بالعالم الان حوالى خمسون صنفاً من العنب ذات ألوان مختلفة.

والعنب غنى بالبوتاسيوم وهو ملح ذو تأثير قلوى على الجسم ويساعد على تنشيط أداء الكُلى وينظم ضربات القلب. أيضاً فإن العنب مصدر للحديد الذى يقوم ببناء الهيموجلوبين بالدم. والعنب يساعد على تنشيط العصائر الهضمية بالمعدة ويرفع من أداء الأمعاء ويطهر الكبد من السموم كذلك فإنه يزيل حامض البوليك من الجسم. وأكثر من ذلك فإنه مهدئ للأعصاب. والعديد من الأشخاص يأكلون العنب فقط فى فصول جمعه لتطهير الجسم من السموم وكذلك لتكوين إتزان حمضى قلوى بالجسم.

وبعض الدراسات تشير إلى إنخفاض نسبة الإصابة بالسرطان بين هؤلاء الأشخاص. وبالنسبة للأشخاص اللذين يعانون من مرض السكر فلا يجب أن يتناولوا العنب كفاكهة أو عصير.

ويمكن تقليل حلاوة عصير العنب بإضافة قليل من عصير الليمون أو خلطه بعصائر الفواكه الأخرى.

وعند شراء العنب يجب أن تكون سويقاته ذات لون أخضر حيث أن اللون البنى للسويقات يعنى أن العنب ليس طازجاً.

ويحفظ العنب بالثلاجة بعد غسله وتجفيفه لمدة تصل إلى أكثر من أسبوع.

المانجو:-

تتميز المانجو بحلاوة الطعم ويمكن إضافة عصيرها إلى معظم العصائر. وهى فاكهة غنية بالبيتاكاروتين والبوتاسيوم وفيتامين (ج). ويجب شراء المانجو كبيرة الحجم وذات اللون الأخضر المائل إلى الإصفرار. والمانجو الناضجة تكون لينة قليلاً عند الضغط عليها.

البطيخ:-

هذه الفاكهة غنية بالعناصر الغذائية ويمكن تناولها مباشرة أو عمل عصير منها. ويفيد البطيخ فى حالة أمراض الكلى، ويجب عصر البطيخ بقشرته حيث إنها تحتوى على حوالى ٩٠٪ من العناصر الغذائية والأملاح. ومن قشرة البطيخ الخضراء نحصل على كلوروفيل وفيتامين (أ) والبروتين والبوتاسيوم ومن عصير قشرة البطيخ البيضاء نحصل على الزنك والبوتاسيوم واليود والمركب الحمضى (نيوكلك) (Nucleic acids) والإنزيمات التى تسهل عملية الهضم.

الكانتالوب:-

يتصدر الكانتالوب جميع الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية. ويأتى بعد ذلك بالترتيب البطيخ والبرتقال والفراولة والكريبفروت والأناناس واليوسفى والخوخ. والكانتالوب غنى بفيتامينات (أ-ج) ويساعد على تجنب تصلب الشرايين فإذا

قُورن الكانتالوب بجميع الفواكه فإنه يحتوى على أعلى نسبة من الإنزيمات التى تساعد فى عملية الهضم. وقد أوصت به الهيئة الأمريكية للسرطان كعامل صحى لمكافحة السرطان.

الكمثرى:-

الكمثرى غنية بفيتامين (ب١ - ب٢ - ب٣) وهى جميعها مركبات لفيتامين (ب) وذات أهمية لصحة الجسم كحالة عامة وعلى الأخص القلب والأوعية الدموية وحتى ضغط الدم.

تحتوى الكمثرى على فيتامين (جـ) وأملاح الفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم.

وسكر الفاكهة الموجود بالكمثرى يمكن احتماله بسهولة لمرضى السكر.

وتحتوى الكمثرى على نسبة بكتين أعلى من التفاح، وهو عنصر هام للتخلص من الإفرازات السامة بالجسم ويساعد أيضا فى عملية الهضم. ونظرا لحلاوتها العالية فيجب عصر الكمثرى مع فاكهة أخرى مثل التفاح.

وتحفظ الكمثرى بالثلاجة لمدة أسبوع.

الأناناس:-

الأناناس مصدر مدهش لأملاح البوتاسيوم والكلورين والصوديوم والفسفور والمانجنيز والكبريت والكالسيوم والحديد واليود. وهو غنى أيضاً بفيتامينات (أ، ب، ج). كذلك يحتوى على أنزيمات البروملين الذى يساعد فى عملية الهضم. ولتسهيل هضم اللحوم والبيض فإنى أنصحك بتناول كوب من عصير الأناناس قبل تناول هذه المأكولات بنصف ساعة. كذلك فإن البروملين يعالج ويرطب

الحنجرة. لذلك فإنى أنصح مطربى الأوبرا بتناول عصير الأنانــاس الطـازج طـوال اليوم قبل قيامهم بالغنـاء فـى المسـاء. ويمكـن أيضـاً تنـاول الأنانـاس مـع عصـير الكريبفروت فى الصباح لتخفيف الآلام والأوجاع بالجسم.

الفراولة:-

تعتبر الفراولة مصدر عظيم لفيتامين (جـ) والسكر الطبيعى وهى غنية بالبوتاسيوم والحديد المقوى للجسم والصوديوم المقوى للأعصاب وللحفاظ علـى صحـة الغـدد. ويجب تناول الفراولة الناضجة، حيث أن الفراولة الغير ناضجة يمكن أن تصيب الجلد بالأرتيكاريا (مـرض جلـدى مصحـوب بحكـة واحمـرار للجلـد). والفراولـة تحتوى على حمض الإلّجك (Ellagic Acid) الذى يقلل أو غالبـا يعـالج التلـف الناتج عن مولد السرطان (Carcinogen) الـذى يحتـوى عليـه دخـان السـجائر. ولذلك إذا حدث ووجدت نفسك بحجرة بها مدخنين أو كنــت أنـت نفسـك مـن المدخنين يمكنك تجنب هذا التأثير المدمر لدخان السجائر بتناول بضع حبات من الفراولة أثناء وجودك بين المدخنين.

إن شرب عصير الفراولة هو الطريقة المثالية للحصول على كل العناصر المفيدة فـى هذه الفاكهة. وحيث أن هذا العصير كثيف فيمكن إضافة عصائر أخرى لتخفيفـه مثل العنب أو الأناناس. عند شرائك الفراولـة يجـب أن تختـار حبـات الفراولـة الحمراء المتماسكة واللامعة ذات السويقات الخضراء.

الخضروات

قبل أن أبدأ فى الكتابة عن كل نوع من أنواع الخضروات على حـدة فـإنى أرغـب فى التأكيد على هذه البنود الثلاثة :-

أولاً :-

أنى أنحاز إلى شرب عصائر الخضروات وأكْل الفاكهة وهذا لا يعنى أنى لا أشـرب عصائر الفواكه التى ذكرتها فى الأبواب السابقة لهذا الكتـاب. فـانى أتنـاول يوميـا فـى المتوسط كوبين من عصير الفواكه وأربعة أكواب من عصائر الخضروات حيـث أن عصـائر الخضروات ضرورية للحفاظ على بنية سليمة. وذلك لان العناصر الغذائية الموجـودة بـها هى المسؤولة عن بناء أجسامنا وان تناولها مباشرة كعصير يضمن لنا أجساماً قوية وصحة خالية من الآلام والأوجاع والشكاوى الخطيرة الأخرى التى يعانى منها الأشخاص اللذين لا يتناولون العصائر بانتظام.

ومع ذلك فيجب على بعض الأشخاص أن يتوخوا الحذر عند إدخال العصـائر فـى غذائهم اليومى. فأى شخص عنده استعداد لتكوين حصاوى بالكُلى يجب أن يلغـى مـن غذائه العصائر المحتوية على أوكسالات (oxalate) عالية مثل عصائر السبانخ والبنجر.

ثانياً :-

أنى أطلب منك أن تدير العصير بفمك لمدة نصف دقيقة أو دقيقـة قبـل بلعـه حتـى يأخذ العصير درجة حرارة الجسم ويصبح طعمه ألذ. وأكثر من ذلك فان العصـير الدافـئ يختلط بالإنزيم المهضم باللعاب المسمى بإنزيم بتيالين (ptyalin). فهذه الطريقـة تُعجِّـل بعملية الهضم والامتصاص.

ثالثاً :-

لايجب شرب عصائر الخضروات على حده نظـرا لـتركيز العنـاصر الغذائيـة بـها، فالعصائر الخضراء تنتج عن أوراق الخضروات مثل الخـس والكرنـب والسـبانخ وغيرهـا. وهذه العصائر لا يتحملها الجسم بمفردها حيـث إنـها يمكـن أن تـؤدى إلى حركـة غـير

طبيعية بالأمعاء لمدة يوم أو يومين. وعند عصر الخضـروات يجب أن تتأكد أن العصير الناتج لايزيد عن ربع كوب ويملء باقى الكوب بعصير الجزر أو الكرفس أو التفاح.

الأسبراجس (Asparagus):-

ان أهم العناصر الغذائية بهذا النبات هى الأَسْبَرجين (Asparagine) الشبه قلوى الذى تُفْقَد خواصه الصحية إذا قمنا بطبخه. والأسبرجين منشط للكلى ومدر للبول ومنقى للدم ومهدئ للأعصاب ويساعد الأمعاء فى تأدية وظيفتها. وعند تناول هذا النبات فإن لون البول سوف يصبح قاتم وذو رائحة قوية وهذه العلامات غير مضرة وتختفى فى خلال ساعات. والأسبراجس غنى أيضاً بالبيتاكاروتين وفيتامينات (ب، ج) والبوتاسيوم والبيوفلفونيدز (Bioflavonoids)، والبيوفلفونيدز وفيتامين (ج) يساعد على تقوية الأوعية الشعرية الدموية وتقلل من نزيف اللثه.

ويمكنك خلط عصير الأسبراجس بعصير الكرفس والجزر.

البنجر:-

يحتوى البنجر على الحديد والكالسيوم والكبريت والبوتاسيوم والكلورين وفيتامين (ج) والبيتاكاروتين. ونظرا لأن البنجر مصدر غنى بهذه الأملاح فإنه يفيد الكبد والمرارة ويساعد على تكوين الكُرَيات والخلايا الدموية. كذلك فإن البنجر منشط لعمل الغدد الليمفاوية والكُلى والمثانة. وأوراق البنجر تحتوى على الكاروتنويدز (Carotenoids) التى تساعد فى تجنب بعض أنواع السرطان. والبنجر يحتوى أيضاً على المنجنيز الذى يتحد بالحديد لتغذية الكبد والكريات الدموية. ويساهم هذا الملح المعدنى فى تحسين أداء المخ وبناء العظام.

ولايجب شرب عصير البنجر على حدة على الاطلاق ولابد من تخفيفه بعصير التفاح أو الجزر أو الخيار.

ان عصير نصف بنجرة صغيرة يجب خلطه بعصير أربع تفاحات، وإذا أخطأت وتناولت قليلاً من عصير البنجر بدون تخفيف بعصائر أخرى فإن ذلك يمكن أن يؤدى إلى شلل مؤقت فى الأحبال الصوتية وأرتيكاريا وقشعريرة وحمى وإرتفاع فى ضربات القلب.

الفلفل الرومى:-

جميع أنواع الفلفل الرومى ذات الألوان الخضراء أو الحمراء أو الصفراء تحتوى على البيتاكاروتين وفيتامين (ج) ولكن الفلفل الأحمر أغنى بفيتامين (ج) من الفلفل الأخضر. والفلفل يحتوى أيضاً على نسبة معقولة من السيليكون الذى يقلل التورم الناتج عن إلتهاب الأوتار ومفيد للجلد والشعر والأظافر. وعصير الفلفل له طعم مميز ويمكن اضافة عصير ربع فلفلة متوسطة الحجم إلى عصير الجزر أو الخضروات الأخرى.

البروكولى (Broccoli):-

من أهم الأطعمة التى يجب أن نتناولها سواء بالأكل أو بشرب عصيرها حيث أنه يحتوى على عنصر البيتاكاروتين الهام جدا فى مكافحة مرض السرطان. وقد أوصت الهيئة الأمريكية لمكافحة السرطان بتناول البروكولى أكثر من مرة كل أسبوع، وذكرت فى تقريرها أن تناول البروكولى بانتظام يمكن أن يقلل الإصابة بسرطان القولون والمعدة والمرئ.

والبروكولى بالرغم من رخص ثمنه فإنه غنى بفيتامين (ب، ج) والكبريت والكالسيوم والبوتاسيوم وإذا تمت زراعته فى تربة غنية بالأملاح فإنه سوف

يحتوى على السيلينيوم (Selenium) الذى يفيد فى الوقاية من الشيخوخة وله نصيب كبير فى جمال البشرة ونضارتها وزيادة القدرة الجنسية للرجال.

الكرنب:-

الكرنب غنى بالبيتاكاروتين وفيتامين (ج) والكبريت. وإذا كان مزروعاً فى تربة غنية بالأملاح فإنه سوف يحتوى على عنصر السيلينيوم الذى يفيد أيضاً (مثل البروكولى) فى الوقاية من الشيخوخة ونضارة البشرة وزيادة القدرة الجنسية عند الرجال.

وتشير الأبحاث إلى أن الحمض الأمينى جلوتامين (Glutamine) الموجود بكثرة فى الكرنب يساعد على إلتئام قرحة المعدة وتخفيف أو شفاء إلتهاب القولون. ولتحسين طعم عصير الكرنب فيجب دائما خلطه بالعصائر الأخرى مثل عصير الجزر أو عصير التفاح.

بروسيل (Brussels):-

البروسيل نوع من الخضروات من فصيلة الكرنب ولكنه صغير الحجم مثل الليمونة.

يحتوى على معظم العناصر الغذائية الموجودة فى البروكولى. ويتميز باحتوائه على نسبة عالية من فيتامين (ج) والكالسيوم والكبريت والبوتاسيوم ونسبة منخفضة من البروفيتامين (أ) إذا قورن بالبروكولى.

إن العصير المكون من البروسيل والفاصوليا الخضراء يمكن أن يفيد مرضى السكر، ولكنه يجب إستشارة الطبيب أولا قبل تناوله. ويجب خلط هذا العصير مع عصير الجزر أو التفاح عند تناوله.

الجزر:-

عصير الجزر من أهم عصائر الفواكه والخضروات ويمكن اضافته الى مجموعة كبيرة من العصائر. والجزر مصدر هائل لفيتامين (أ) واذا حدث وأصبح جلدك أحمر اللون قليلا نتيجة لشرب كميات كبيرة من عصير الجزر فلا تنزعج فإن هذا غير مُضِر. ان نصف كيلو جرام من الجزر يحتوى على حوالى ثلاثين مللى جرام من فيتامين (ج) وكذلك معظم مركبات فيتامين (ب). ويحتوى الجزر أيضاً على أملاح الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والصوديوم والفوسفور. ان الكربوهيدرات المركبة بالجزر تزود الجسم بالطاقة ويتميز عصير الجزر بسهولة هضمه.

كذلك فان تأثيره العلاجي للكبد لايمكن تجاهله حيث أنه يساعد هذا العضو على افراز الصفراء والتخلص من الكوليسترول الزائد. والأملاح القلوية الموجودة بالجزر تهدئ الجدران المعوية وتحمى الجهاز العصبى، كذلك فانه يحمى الجلد من لفحة الشمس، ولذلك فان عصير الجزر أكثر عصائر الخضروات إتزانا ويمكن تناوله على حده أو اضافته إلى العصائر الأخرى. وللدلالة على الفائدة القصوى لعصير الجزر على الصحة فانى أروى هذه القصة :-

لقد تعرفت بأحد الأشخاص الذى أصيب منذ ستة سنوات بالشلل وضعف شديد بالنظر وبعد مرضه بسنتين أخذه أصدقاؤه إلى مستشفى للإستشفاء (ببادن بادن) بجمهورية ألمانيا حيث وضع له نظام غذائى يعتمد أساساً على عصير الجزر. ونتيجة لذلك فقد عاد اليه بصره وأصبح يمشى على قدميه وأصبح الآن يتمتع بحياته كما كانت قبل مرضه. عند شرائك الجزر يجب أن تكون الجزرة ناعمة وبدون خدش أو شقوق.

ولايجب تقشير الجزر حيث أن معظم العناصر الغذائية توجد تحت القشرة. ولكن يمكن دعك الجزرة تحت الماء لتنظيفها. وحيث أن المواد الكيماوية

(المبيدات) تتركز فى سويقة الجزرة فيجب إزالة حوالى واحد سنتيمتر مـن نهايـة كل جزرة.

القرنبيط:-

القرنبيط يحتوى على معظم العناصر الغذائية التى يحتويها الكرنب. وهـو مصدر للفوسفور والبوتاسيوم. كما يحتوى أيضاً على عنصر إندول - ٣ كربونال (Indol 3 Carbonal -) الذى يعتقد الباحثون أنه يساعد المرأة فـى الوقايـة من سـرطان الثدى.

والقرنبيط المطبوخ أو الطازج يمكن أن يسبب عسر هضم لذلك عنـد عصره يجب خلطه بعصير الجزر والبقدونس أو التفاح.

الكرفس:-

الكرفس مصدر عظيم للعناصر الغذائية الضرورية للصحة.

الكرفس أحسن العصائر للشخص العامل حيـث أنـه غنـى بـالصوديوم العضـوى، كذلك فانك عندمـا تعـرق يفقـد جسـمك كثيـراً مـن السـوائل المفيـدة التـى يمكـن تعويضها بشرب عصير الكرفس.

إنى أنصحك بتجنب الملح من اليوم، فلست فى حاجة اليـه اذا شـربت العصـائر بانتظام وبإتباع نظام غذائـى متزن مـن العصـائر والخضـروات والفواكـه والبقـول الجافة والخضراء فان الجسم سوف يحتفظ دائما بالنسبة المتزنة من الصوديـوم الى البوتاسيوم وهى (١ إلى ٥) وهذه النسبة سوف تتحقق بشرب أهـم العصـائر التـى يمكن أن تتناولها وهو العصير رقم ٨١ الذى يتكون من الكرفس والتفاح.

إن هذه النسبة من الصوديوم والبوتاسيوم تسـاعد علـى تخفيـف الألم النـاتج عـن تقلص العضلات وكذلك تقليل الشعور بالارهاق أثناء العمل. وفى نفس الوقت فان

عصير التفاح والكرفس يخفف الشعور بالاجهاد والقلق ويمكن أن يـهدئ ويسكن حالات الأرق، كذلك فان هذا العصير يعتبر علاج عظيم للصداع. فاذا أحسست بالصداع فلا تتناول الأسبرين ولكنى أنصحك فقط أن تشرب كوب من عصير التفاح والكرفس. فهذا العصير أيضا ينقى الجسم من الزيادة فى ثانى أكسيد الكربون التى يمكن أن تحدث إذا كنت تعيش فى مدينة عالية التلوث مثل مدينة القاهرة.

ان عصير الكرفس له خاصية تبريد الجسم وهو مشروب عظيم فى الشهور الحارة، وإذا كنت تتبع نظام غذائى معين فان عصير الكرفس يكبح رغبتك فى تناول الحلوى والفطائر، لكل هذه الأسباب فانى أضع هذا العصير على قمة العصائر فارجو أن تتناوله بانتظام وسوف تتمتع بصحة ونشاط جسمانى طول الحياة وخاصة عندما يتقدم بك العمر.

الخيار:-

ان المثل القائل "بارد مثل الخيار" له أساس من الصحة. فالخيار يحتفظ بدرجة حرارة داخلية أقل تقريباً بثمانية درجات من الحرارة الخارجية فى يوم صيفى حار. ولذلك فان الناس فى البلاد الحارة مثل الهند والشرق الأوسط يستهلكون كميات كبيرة من الخيار منذ قرون بعيدة كمبرد طبيعى.

يحتوى الخيار على كمية كبيرة من الماء ولذلك فانه منظم جيد لدرجة حرارة الجسم والعمليات التى تتم فى خلاياه، كذلك فانه يقوم بتنقية الخلايا من البقايا الغير ضرورية.

الخيار غنى بأملاح البوتاسيوم والكبريت والمنجنيز والكلورين والسيلكون.

ويمكن تناول عصير الخيار على حده ولكن يستحسن تناوله مخلوطا بعصير الجزر أو الخس أو السبانخ.

وهذا العصير يمكن أن يقوى الشعر ونمو الأظافر ويساعد على تجنب سقوط الشعر. وبتناولك عصير الخيار بإنتظام فسوف تستعيد كثير من نشاط وحيوية الشباب. ولا أنصحك بشرب عصير الخيار على حده حيث انه غريب المذاق. وأنا عادة أضيف إليه عصير الجزر وفى بعض الأحيان قليلا من عصير البنجر.

الثوم:-

بدون شك لقد قرأت كثيراً عن الثوم وفوائده وخواصه العظيمة.

توجد شواهد على أن الثوم يقلل ضغط الدم وإحتمالات تجلطه، كذلك فإنه يقلل الكولسترول السئ (منخفض الكثافة) ويمنع بعض سرطانات المعدة ويقوى جهاز المناعة. ويمكن للثوم أن يقلل إحتمالات الإصابة بالأزمة القلبية الثانية إذا تم تناوله بكميات معقولة بعد الشفاء من الأزمة القلبية الأولى.

ويوجد بالثوم عنصر يسمى ألِليسين (Allicin) وهو العنصر الذى يعطى الرائحة المميزة للثوم.

وهذا العنصر يقلل نمو البكتريا ويقضى على الفطريات بالجسم ولذلك فانه يجب تناول الثوم الطبيعى وليس كبسولات الثوم. والثوم منشط أيضا لسريان انزيمات الهضم ويمنع السموم التى تدخل الجسم عن طريق الجلد، عند العصر يضاف فصين من الثوم المتوسط مع الجزر والكرفس والبقدونس أو يُعصر مع التفاح.

جذور الجنجر (Gingerroot):-

الجنجر نبات أسيوى تتميز جذوره بخواصها العلاجية منذ القدم.

وتناول هذه الجذور مع الأطعمة الاخرى أو شربها كعصير يسبب تمدد الأوعية الدموية السطحية بالجسم وهذا يؤدى إلى افراز العرق والشعور ببرودة فى الجسم.

لذلك فإن جذور الجنجر تعتبر غذاء جيد عند الاصابة بـنزلات الـبرد. وإذا خُلط عصير الجنجر مع عصير التفاح فانه يساعد فى شفاء الأحبال الصوتية الناتج عن التهاب الحنجرة، كذلك فإنه طارد للبلغم.

الخضروات ذات الأوراق:-

هذه الخضروات صعبة الهضم إذا أكلناها طازجة او فـى السـلطات، واذا طبخناهـا فإنها تفقد معظم العناصر الغذائية التى بها، وهذه المشـاكل جميعـها يمكـن تجنبـها إذا قمنا بشرب عصير هذه الخضروات وبذلك نحصل على معظم الفوائد الغذائيـة التـى بـها فى دقائق. وبعض هذه الخضروات تحتوى على أكـثر مـن ١٠٪ مـن المسـموح بـه يوميـاً للجسم من فيتامينات (أ، جـ) والبعض الآخر يحتـوى علـى كميـة معقولـة مـن الحديـد والكالسيوم. ومن الخضروات الغنية بالعناصر الغذائية البقدونس والسبانخ وأوراق الخردل والشلجم (اللفت) والكرنب المشرشر (كرنب السلطة). ويستحسن عصر هـذه الخضـروات بعد غسلها وتجفيفها مباشرة. وللتَذْكِرة فإن العصـير الـذى ينتـج عـن هـذه الخضـروات عصير أخضر ولذلك يجب خلطه بالعصائر الأخرى مثل الجزر أو الكرفس.

الكرنب المشرشر (Kale):-

هذا الكرنب يحتوى تقريباً على جميع العنـاصر الغذائيـة الموجـودة فـى الكرنـب (أرجو قراءة القسم الخاص بالكرنب حتى نفهم الفوائد الكلية للكرنب المشرشـر). والفيتامينات والأملاح المحتوى عليها هذا الكرنب يمكـن أن تحمـى الجسـم مـن بعض أنواع السرطان. كذلك فانه يساعد فى حالات الامسـاك والتـهاب المفـاصل ومشاكل المثانة.

وهذا الكرنب يعتبر منبع أساسى للكالسيوم.

الخس:-

عصير الخس غنى بالبروفيتامين (أ) وفيتامين (جـ) والكلوروفيل والسيليكون، كذلك فانه يحتوى على الكبريت والكلورين وهما مطهران يمكن أن يقللا فرصة الاصابة بسرطان الرئة بين المدخنين اذا حصلت أجسامهم عليهما بانتظام يومياً. والسيليكون يحافظ على صحة الشعر ونموه ونعومة ونضارة الجلد والخس يساعد على الهضم إذا تم تناوله طازجاً. كذلك فانه يفيد وينظف الأسنان واللثة أثناء مضغه. والقيمة الغذائية تكون أكثر فى أوراق الخس القاتمة اللون ولا تتناول عصير الخس مفردا على أى حال ولكن يجب خلطه بالعصائر الأخرى مثل الجزر والبقدونس.

البصل:-

البصل له مذاق خاص وقوى ويجب عمل عصير منه بكميات قليلة (حوالى بصلة صغيرة) وإضافة عصائر الخضروات الأخرى اليه. وعند القيام بعصره مع الخضروات فيجب عصره أولاً وبعد ذلك نقوم بعصر أى نوع من الخضروات الأخرى وذلك للتخلص من طعم البصل بالعصاره.

والبصل يمتلك معظم الخواص العلاجية للثوم، فأرجو أن تقرأ تفاصيل ذلك فى القسم الخاص بالثوم.

والطعم اللاذع للبصل ينتج عن زيوت هامة تؤثر على الجهاز العصبى السمبثاوى (Sympathetic nervous system) وتعيده إلى حالته الطبيعية. كذلك فإن عصير البصل يساعد على التخلص من المخاط من الجسم.

البقدونس:-

يعد البقدونس من أهم الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية وقد أعترف اليونانيون والرومان القدماء بفوائده العديدة فى العلاج. والآن فإنى أوصى بعمل كمَّادة من

البقدونس لإمتصاص السموم من الجروح وتنقيتها وذلك بعد وضع البقدونس فى ضمادة وتعريضها لبخار الماء المغلى.

والنسبة العالية من الكلوروفيل بعصير البقدونس تؤدى إلى تنقية الدم، وفى نفس الوقت فإنه يمكن أن ينقى الكلى والكبد ومجرى البول كذلك فإنه ينشط الإنزيمات الهضمية.

وعصير البقدونس ينشط أيضاً الحركة الدورية للأمعاء.

وعصير البقدونس غنى بالبروفيتامين (أ) (بيتاكاروتين) المفيد للنظر والشعيرات الدموية والغدة الدرقية. وهو أيضاً غنى بالبوتاسيوم والكبريت والكالسيوم والمانجنيز والكلورين.

لايجب شرب عصير البقدونس على حده أو بكميات تزيد عن ٥٠ جرام (حوالى ٥٠سم^{٣}).

ومن العصائر المحببه عصير الجزر والتفاح والبقدونس.

البطاطس:-

تحتوى البطاطس على فيتامين (جـ) وتأتى فى قائمة الخضروات والفواكه المحتوية على نسبة عالية من هذا الفيتامين بعد الفواكه الحمضية. والبطاطس تتكون من ٢٠٪ كاربوهيدرات ونسبة منخفضة من السعرات الحرارية. والبطاطس تحتوى على البروتين وفيتامين (ب) المركب والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد وتقريبا تقع جميع هذه العناصر الغذائية تحت قشرة البطاطس.

وعصير البطاطس غير مستحب ويجب خلطه بعصائر الجزر والتفاح وبعض عصير البقدونس. وعند شراء البطاطس يستحسن أن نختار البطاطس الكبيرة الخالية من البقع السوداء. والبطاطس القديمة أو المخزونة بطريقة غير صحيحة يميل لون قشرتها إلى اللون الأخضر الخفيف بسبب تكون نوع من السموم بداخلها لذلك

لاتشترى هذه البطاطس إطلاقاً. وإذا حدث وأصبحت البطـاطس المخزونـة عنـدك ذات لون أخضر خفيف فيجب التخلص منها فوراً. وتخزن البطـاطس فـى مكـان بارد وجاف بعيداً عن البصل ويمكن حفظها لمدة أسبوع فقط.

الفجل:-

عصير الفجل عصير حاد المذاق ويجب خلطه بالعصائر الأخرى مثل عصير التفاح والجزر. ويجب خلط القليل من عصير الفجل بكمية أكبر مـن العصـائر الأخـرى. وهذا العصير يعمل على تقويـة الأغشـية المخاطيـة وتنقيـة الجيـوب الأنفيـة كمـا يسكن إلتهاب الحنجرة. وبالرغم من إحتواء الفجل على ٩٥٪ مـاء فإنـه يحتـوى على نسبة معقولة من البوتاسيوم والصوديوم والمانجنيز وقليلاً من فيتـامين (جــ). يجب التخلص من سويقات الفجل (سواء الفجل الأحمر أو الأبيض) بعـد شـراءه مباشرة حيث إنــها تتغـذى علـى العنـاصر الغذائيـة الموجـودة بـالجذور. ويمكـن تخزينه جافاً بالثلاجة لمدة أسبوع.

السبانخ:-

تعتبر سلاطة السبانخ مصدر هـام للأليـاف ولكـن إذا قمـت بعصـره فـإنك سـوف تحصل على جميع عناصره الغذائية. والسبانخ غنــى بالبروفيتـامين (أ) وفيتـامين (جـ) والحديد. ويتميز عصير السبانخ بأنه أكثر الخضروات الورقية باحتوائه على البروتين، كما إنه منقى مدهش للمجرى المعـوى ومنبـه ومنظـم للحركـة الدوديـة المعوية خاصة إذا تم خلطه بعصير الجزر.

والسبانخ أيضاً منبه ومنشط للكبد والغدد الليمفاوية والدورة الدموية.

يجب خلط عصير السبانخ بالعصائر الأخرى وحفظ السبانخ لعدة أيام فقط.

براعم النباتات:-

تعتبر براعم النباتات مصدراً غنياً جداً بالعناصر الغذائية. ويمكن أن تؤكل هذه البراعم كما هى أو إضافتها للسلطة لكى يحصل الجسم على معظم العناصر الموجودة بالحبوب والخضروات. ويمكن عمل عصير من هذه البراعم لنمو الشعر وتجنب سقوطه (العصير رقم ٨٢ المكون من براعم البرسيم الحجازى والجزر والخس) وبراعم النباتات سهلة الهضم، فمثلا براعم الفاصوليا واللوبيا والبسلة (أى البقول الغير ناضجة بقرونها) فهى بالتأكيد سهلة الهضم عن البقول نفسها، أضف إلى ذلك أنها غنية بفيتامين (جـ) والأملاح المعدنية والبروتين. وهذه البراعم سهلة النمو ونظرا لانى أفضل تناولها بإنتظام فإنى أنصح بتنميتها بنفسك بالمنزل.

تنمية براعم النباتات

الأوانى:-

سوف تحتاج إلى إناء إرتفاعه حوالى ٢٠ سم وله غطاء ذو ثقوب، ويستحسن شراء أكثر من إناء حتى تتمكن من تنمية أنواع مختلفة من البراعم.

الطريقة:-

يوضع نصف فنجان من البقول أو الحبوب فى الإناء وتغطى بماء مقطر وتنقع لمدة تتراوح من ٥ إلى ١٢ ساعة كما هو وارد فى القائمة الواردة بعد.

يصفى الماء من الإناء ويوضع فى مكان مظلم مثل دولاب المطبخ البارد، ويرش الماء على البقول أو الحبوب التى بالإناء كل ١٢ ساعة ويعاد وضعه فى المكان المظلم بعد

تصفية بقايا الماء منه. وتكرر هذه العملية إلى حين ظهور الذنب الأخضر. بعد ذلك يوضع الإناء بالشمس لتنمية الكلوروفيل (أرجو قراءة القائمة لتحديد عدد الأيام لكل نوع من الحبوب أو البقول).

براعم البقول تصبح جاهزة للأكل مباشرة بعد ظهور الذنب الأخضر، أما الحبوب فيمكن تناولها بعد وصول طول الذنب الأخضر إلى حوالى ٤ سم.

ملحوظة:-

حاول دائما شراء الحبوب والبقول الطازجة المخزونة لمدة قصيرة حيث أن الحبوب والبقول القديمة لن تنمو.

البقول الخضراء بقرونها:-

ان تناول عصير البقول الخضراء مثل الفاصوليا واللوبيا والبسلة غير محبب نظرا لكثافته، لذلك فإنه من المستحب عصرها بقرونها وإضافة عصير الجزر أو التفاح إليها.

وبراعم البقول الخضراء غنية بالكالسيوم والمنجنيز والفسفور والبوتاسيوم وبعض البروتين وهى مصدر جيد لفيتامين (ب) المركب.

البطاطا:-

تعتبر البطاطا من أعظم مصادر البيتاكاروتين. وهى غنية أيضاً بفيتامين (ج) والكالسيوم والبوتاسيوم والكاربوهيدرات والألياف. والبطاطا بمفردها تقترب عناصرها الغذائية من وجبة كاملة وبخلط عصير البطاطا بعصير الجزر فإننا نحصل على أقصى فوائد غذائية.

البنجر السويسرى (Swiss Chard):-

البنجر السويسرى هو نوع من البنجر يتم تنميته للحصول على أوراقه الخضراء وليس جذوره. وهذه الأوراق مصدر جيد للحديد والبروفيتامين (أ) وفيتامين (جـ). ويجب خلط العصير الناتج عن أوراق هذا البنجر بالعصائر الأخرى مثل عصير الجزر والتفاح.

الطماطم:-

الطماطم كنبات أعتبره فاكهةً وليس خُضاراً. ولكن حيث إننا جميعاً نتكلم عن الطماطم كخضار فلذلك فقد أدرجتها تحت قائمة الخضروات. ويمكن تناول عصير الطماطم بمفرده، وإذا أضفنا إليه قليلاً من عصير الكرفس أو الخيار أو كليهما معا فإننا نحصل على عصير طيب المذاق.

إن أكْل الطماطم الطازجة يمد الجسم بالكبريت والفسفور والصوديوم العضوى. وتناول ثمرة واحدة من الطماطم يمد الجسم بحوالى ٥٠٪ من إحتياجه اليومى من فيتامين (جـ).

يجب شراء الطماطم ذات اللون الأحمر الداكن والتى تميل إلى الإصفرار عند بداية السويقة.

تجنب تماما الطماطم الخضراء حيث إنها مضرة للكُلى، والطماطم التى تشتريها من السوق يمكن أن تكون حمراء ولكنها تم قطفها خضراء وعولجت لكى تصبح حمراء اللون وهذا لا يعنى أنها ناضجة ولذيذة الطعم.

وإذا تركنا الطماطم الناضجة فى درجة حرارة الغرفة لمدة أربعة أيام فإنها سوف تزيد نضجاً وليونة.

الجرجير:-

لايجب تناول عصير الجرجير بمفرده ويمكن خلط هذا العصير بعصير الجزر والبطاطس وقليلاً من البقدونس أو عصير الجزر مع عصير السبانخ وعصير أوراق اللفت.

ذَرِّيعَة القمح:-

تعتبر أوراق ذريعة القمح مَصْدرا مثاليا للكلوروفيل وتحتوى أيضاً على أكبر كمية من الفيتامينات والأملاح إذا قورنت بقائمة الخضروات التى جاء ذكرها فى هذا الكتاب.

لقد وجد الباحثون أن عصير أوراق ذريعة القمح يضاعف التركيب الجزيئى للهموجلوبين الذى يعتبر عنصر أساسى فى الدم. ونظراً لأن هذه الأوراق غنية بالبروفيتامين (أ) (بيتاكاروتين) فإن عصيرها يمكن أن يمنع تكون الأورام الخبيثة. والكلوروفيل الموجود بهذا العصير منبه ومجدد لشباب الخلايا ويدخل فى بناء خلايا الدم الحمراء. وتناول هذا العصير يُنقى الكُلى والكبد والمَجْرى البولى ويساعد على صحة الأمعاء وتنظيم أدائها.

لقد اقتنعت بتناول أوراق ذريعة القمح بعد أن قابلت أحد الأشخاص فى ولاية فلوريدا. وكان هذا الشخص يعانى من مرض الشلل الرعاش وكان لايستطيع الإمساك بالفنجان الذى أمامه. وبعد سنة قابلت نفس الشخص وقد صافحنى بدون أن ترتعش يده. ولقد اندهشت وتعجبت لذلك فأخبرنى أنه منذ أن قابلنى فى المرة الأولى قرر أن يضع نفسه على نظام غذائى يعتمد أساساً على عصير الجزر وعصير أوراق ذريعة القمح وعصائر الخضروات ذات الأوراق، وعصير أوراق

ذريعة القمح هو أساس هذا النظام الغذائى. حيث كان يتناول يوميا حوالى ١٥٠ جرام من هذا العصير. ومنذ هذا اليوم أصبحت أعتقد بقوة فى الفوائد العظيمة لعصير أوراق ذريعة القمح. وقررت أن أُنَمِّى هذه الذريعة بالمنزل وأتناول يوميا هذا العصير بعد خلطه بعصير الجزر أو التفاح أو كليهما معاً. ولا يجب شرب أكثر من ٦٠ جراماً من عصير ذريعة القمح يومياً ويُخْلَط هذا العصير بالعصائر الأخرى حيث أن مَذاقه مُقَزِزاً.

جدول فترات نقع وتنمية براعم البقول والحبوب

الحبوب والبقول	فترة النقع (ساعات)	فترة التنمية (أيام)
عدس	١٠–١٢	٢–٣
بسلة	١٠–١٢	٢–٣
فجل	٥–٨	٣–٥
سمسم	٨–١٠	٣
عباد الشمس	٥–٨	٢–٣
برسيم حجازى	٥–٨	٣–٥
ذرة	١٢–١٥	٣–٥
ذرة صفراء	٨–١٠	١–٢
أرز	١٠–١٢	٣–٤
شعير	١٠–١٢	٢–٣
قمح	١٠–١٢	٧–٩

تنمية ذَرِّيعة القمح

المعدات: عدد ٢ إناء ذو مساحة ٣٥ × ٤٥ سم وارتفاع حوالى ٦ سم.

تُربة مُخَصَّبة لمد الذريعة بالعناصر الغذائية. وتلك الأشياء جميعا يمكـن شـرائها من محلات بيع الزهور والنباتات.

الطريقة:-

- ينقع فنجان من القمح فى إناء بحيث يغطى الماء سطح القمح لمدة ١٢ ساعة.
- يصفى الماء من القمح المنقوع ويترك لمدة ١٢ ساعة أخرى.
- وفى خلال هذه الفترة يرش القمح مرتين أو ثلاثة بالمـاء بحيـث يكـون القمـح دائما مبلل بالماء.
- تملأ صينية بالتربة إلى ارتفاع ٢,٥سم ثم ترش التربة بالماء.
- ينشر القمح فوق التربة ويغطى الإناء بإناء أخر.
- يترك الإناء المغطى لمدة ثلاثة أيام.
- يرفع الغطاء فى اليوم الرابع وتسقى ذريعة القمح التى نَبتت.
- يوضع الإناء بالذريعة فى الشمس وتسقى يومياً لمدة ثلاثة أيام.
- فى اليوم السابع سوف يصل ارتفاع أوراق الذريعة إلى حوالى ١٠ سم.
- تقطع أوراق الذريعة بالمقص قرب سطح التربة.
- الكمية الناتجة من هذه الأوراق تكفى لعمل العصير لمدة أيام بواقـع ٨٠ جـرام تقريباً فى اليوم.
- يجب أن تُرش الذريعة بالماء يومياً لحفظها من التلف.

الباب الخامس

الفيتامينات والأملاح والألياف

الفيتامينات والأمـلاح أساسـية للحيـاة وبدونـها يَعجـز الجسـم عـن القيـام بعمليـة التمثيل العضوى وعن النمو الطبيعي ويتعرض للأمراض. والفيتامينـات والأمـلاح متوفـرة فى الفواكه والخضروات والحبوب والبقول. فإذا تناولت الفواكه والخضروات فـى صـورة عصير سوف تنتشر جميع عناصرها الغذائيـة فـى تيـار الـدم وتتجـه مباشـرة إلى جميـع خلايـا الجسـم. وفـى كـل لحظـة يعمـل جسـمك بجديـة علـى توزيـع واسـتعمال هـذه الفيتامينات والأملاح لحفظ جميع أعضاء الجسم فى حالة صحية. وإذا حَرِّمـت جسـمك من العناصر الغذائية الضرورية فانه سوف يعوضها بـالحصول عليـها مـن بعـض أعضـاء الجسم وينتج عن ذلك الشعور بالمرض.

يبدأ الجسم نشاطه مباشرة بعد أكل أى طعام ويصبح عمله مثل عمل العصارة ويقوم بإستخراج جميع السوائل من هذا الطعام. لذلك فان تناول العصير لايمد الجسم بالأملاح والفيتامينات فقط ولكن أيضاً يقفز خطـوة إلى الأمـام فـى عمليـة الهضـم، وذلـك بـتزويد الجسم بطعام جاهز فى صورة عصير، وبذلك يمتص الجسم جميع العناصر الغذائيـة فـى لحظات. إن العناصر الغذائية الحية المحتوية عليها العصائر تُسْتَخرج مباشرة من أطعمة طبيعية لم يتدخل فى تكوينها العالِم أو الكيمائى، ولكنها نتجت من تعـاون وثيـق بـين الشمس والتربة والمطر. ولكى أقْنعك بالقيمة الغذائية العظيمة لتناول الفواكه والخضروات يومياً للحفاظ على صحتك فإن هذا الباب سوف يساعدك بطريقة مبسطة على اسـتيعاب وفهم القدرات العظيمة الكامنة فى الفيتامينات والأملاح المحتوية عليـها هـذه الأطعمـة.

إن ما يلى ليس مضمون علمى مكثف ولكنه شرح موجز وواضح لأعظم الفوائد التى يحصل عليها الجسم من هذه الأملاح والفيتامينات.

الفيتامينات

تنقسم الفيتامينات إلى نوعين:-

النوع الأول: فيتامينات قابلة للذوبان فى الدهون،

النوع الثانى: فيتامينات قابلة للذوبان فى الماء.

الفيتامينات القابلة للذوبان فى الدهون تُخْتزن فى الجسم وتستعمل حسب حاجته. والفيتامينات القابلة للذوبان فى الماء لا تُخْتزن فى الجسم ويجب تزويد الجسم بها يومياً.

فيتامينات (أ. د. هـ. ك) قابلة للذوبان فى الدهون وفيتامين (ب) المركب وفيتامين (جـ) قابلة للذوبان فى الماء.

الفيتامينات القابلة للذوبان فى الدهون

فيتامين (أ): عندما أكتب عن فيتامين (أ) فإنى دائما أستعمل كلمة "بروفيتامين (أ)"، والبروفيتامين (أ) عنصر موجود فى الفواكه والخضروات يُعْرف أيضا بإسم بيتاكاروتين (Beta Carotene) وعند إستهلاك البيتاكاروتين فإن الجسم يحوله إلى فيتامين (أ). ولايوجد بين الفواكه أو الخضروات ما يحتوى على فيتامين (أ) ولكن يحتوى عدد لابأس به منها على البروفيتامين (أ) أو البيتاكاروتين الذى يُعْرف أيضاً بإسم كاروتينويد (Carotenoid). فعلى سبيل المثال عند تناول عصير الجزر فإننا نحصل على كمية عظيمة من البيتاكاروتين. وجرعات البروفيتامين

(أ) التى نحصل عليها من الفواكه والخضروات جرعات آمنـة ولايمكـن أن ينتـج عنها أى ضرر بالجسم.

فعند شرب عصير الجزر بإنتظام فلا يجب أن نتناول كبسولات زيت السمك التى تحتوى أيضا على فيتامين (أ) حيث أن هذه الجرعة الإضافية يمكن أن تؤدى إلى حدوث أعراض مضادة بالجسم.

وفيتامين (أ) يساهم فى تقوية جهاز المناعة وتحسين النظر ويساعد على الحمايـة من سرطانات الرئة والقصبة الهوائية والحنجـرة والمرئ والمثانـة. ويوجـد شـواهد على أن هذا الفيتامين يعمل على تقليـل إنقسـام الخلايـا السـرطانية. أيضـاً فـإن فيتامين (أ) يمنع الإصابة بالعديد من الأمراض الجلدية ويقاوم أثار الشيخوخة.

إنى أشرب كميات كبيرة من عصير الجزر لتغذيـة جسـمى بفيتـامين (أ). فـأعظم عصير على الإطلاق هو العصير المكون من عصير الجزر وعصير التفاح بنسبة واحد الى واحد. وفى أثناء الصيف اتناول العصير المكون من المشمش والكانتلوب حيث أنه يحتوى أيضاً على نسبة عالية من البيتاكاروتين، كذلك فإن الكرنب والسبانخ والبطاطا وأوراق البنجر والخوخ والطماطم والبطيخ والقرنبيط تعتبر أيضا غنية بهذا الفيتامين.

فيتامين (د): ينتج هذا الفيتامين عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس. ولحماية الجسم من أشعة الشمس الضارة فإنه يجب تناول العصـائر الغنيـة بالبيتاكـاروتين وعلـى الأخص عصير الجزر.

وفيتامين (د) ضرورى لتقوية العظام والأسنان حيـث أنـه يسـاعد علـى إمتصـاص الكالسيوم، ولذلك فإنه هام للمتقدمين فى السن. ونقص هذا الفيتامين أيضا تُعتبر سبب أساسى للإصابة بالكُساح.

فيتامين (هـ): هذا الفيتامين يحمى الجسم من الاضطرابات القلبية والعصبية حيث أنه مضاد للتأكسد وكذلك فانه يقلل من عدد الخلايا المتضررة عند تمزق أو أحتراق الأوعية الدموية، ولذلك فإنه يفيد فى إلتئام الجروح وتجنب آثار التحامها. وهذا الفيتامين يساعد فى حفظ ليونة عضلة القلب ويساهم فى الذكورة (القدرة على الجماع) (Virility) ويحمى الرجال من العُقْم (Sterility). وكذلك فانه يحمى الجسم من بعض الآثار الضارة الناتجة عن تلوث الهواء.

انى أحصل على فيتامين (هـ) أساسا من عصير الجزر الذى أتناوله يوميا. ويمكنك أيضا الحصول على هذا الفيتامين من الحبوب الكاملة والبنجر والكرفس والخضروات (خصوصا الخضروات ذات الأوراق).

فيتامين (ك): يساعد فيتامين (ك) الذى يوجد فى أطعمة كثيرة على تجلط الدم وحصول العظام على المعادن، كما يساعد على التئام كسور العظام ويمكن أن يكون له دور فى تجنب مَسامِّية العظام (Osteoporosis). ويوجد شواهد على أن هذا الفيتامين يمكن أن يقلل الإصابة ببعض أمراض السرطان مثل سرطانات الرئة والمبيض والثدى.

نادرا ما يحدث نقص فى فيتامين (ك) بالجسم. وتحتاج أجسامنا لامتصاص هذا الفيتامين مع الفيتامينات الأخرى طوال حياتنا.

يولد الأطفال بنقص فى هذا الفيتامين ويمكن أن يتعرضوا لمشاكل التجلط فى الأيام الأولى من حياتهم. وفى بعض الأحيان فان العلاج بالمضادات الحيوية ينتج عنه استنزاف لفيتامين (ك) من الجسم وتعتبر الأوراق الخضراء الداكنة مصدر جيد لهذا الفيتامين.

الفيتامينات القابلة للذوبان فى الماء

فيتامين (ب) المركب: يشتمل فيتامين (ب) المركب على فيتامين (ب١) (ثيامين Thiamine) وفيتامين (ب٢) (ريبوفلافين Riboflavin) وفيتامين (ب٣) (نياسين Niacin) وفيتامين (ب٦) (بيردوكسين Pyridoxine) وفيتامين (ب ١٢) (كوبالامين Cobalamin) وحامض الفوليك (Folic acid) وحامض البانتوثينك (Pantothenic acide) والبيوتين (Biotin). كذلك يوجد به بعض المواد الكيميائية الأخرى.

وتعمل مركبات فيتامين (ب) فى تعاون على تغذية وشفاء كل أعضاء الجسم. وبالرغم من أن هذا الفيتامين له وظائف كثيرة فإن أهم هذه الوظائف هى عملية التمثيل الغذائى للكاربوهيدرات والدهون والبروتين. وهذه الوظائف مسئولة عن طاقة الجسم وسلوكه الرياضى القوى وصحة الجلد والتخلص من السموم بالجسم وتقليل الفقد فى الشعر وتأخير شيب الشعر.

تعتبر الخضروات ذات الأوراق وذريعات الحبوب وعلى الأخص ذريعة القمح والألفا ألفا من أهم مصادر فيتامين (ب) المركب.

فيتامين (ب١) (ثيامين): ترجع أهمية هذا الفيتامين إلى أنه يحول سكر الدم إلى طاقة وهو المدخل لحفظ صحة القلب ويساعد فى التحكم فى البول السكرى، وتشير الأبحاث إلى أنه يحافظ على نشاطنا الذهنى وصحة الأعصاب كذلك فان هذا الفيتامين هام أيضا فى علاج الأنيميا. وحيث أن تناول الكحول يتداخل مع الثيامين أكثر من أى عنصر أخر فإن الثيامين يمكن أن يصبح أقل كمية من أى فيتامين أخر فى مجموعة فيتامين (ب) المركب. والنقص الحاد فى الثيامين

يؤدى الى مرض البرى برى. والبرى برى يتصف بالاختلاط الذهنى ومنـع الرؤيـة بوضوح والترنح فى المشى وفى أقصى الحالات ينتج عـن هـذا المـرض هبـوط فـى القلب.

ويوجد فيتامين (ب١) فى جميـع النباتـات وعلـى الأخـص فـى الحبـوب والأرز البُنى والبقول وزريعات الحبوب والبقول.

فيتامين (ب٢) (ريبوفلافين): يساعد هذا الفيتامين فى عملية التمثيل العضوى للطاقـة وعلى الأخص لأى شخص يقوم بمجهود شـديد كذلـك فانـه يحمـى الجسـم مـن بعض السرطانات والأنيميا.

ويحدث إنخفاض فى كميـة الريبوفلافـين بـين المصابين بمـرض البـول السـكرى والذين يتبعون نظام غذائى محدد، ومؤشرات أنخفاض هذا الفيتامين هى حدوث تشققات فى الجلد حول الفم والشـفتين وحساسـية فـى العـين وإكزيمـا. ويوجـد فيتامين (ب٢) فى الخضروات الخضراء ذات الأوراق وزريعات الحبـوب والبقـول وكذلك فى الحبوب الجافة.

فيتـامين (ب٣) (نياسـين): هـذا الفيتـامين يعمـل علـى تخفيـض الكولسـترول بـالدم والحماية من بعض أمراض القلب والضغط العالى. كذلـك فانـه يُنقـى الجسـم مـن الملوثات العالقة بـالهواء الـذى نستنشـقه أو الملوثـات العالقـة بدخـان السـجائر، ويساعد على حماية الجسم من أثار الخمور. والنياسـين لـه دور فـى تخفيـف آلم الصداع النصفى وأعراض التهاب المفاصل. هذا الفيتامين موجود فـى الخضـروات ذات الأوراق وزريعات الحبوب والبقول الجافة.

فيتامين (ب٦ وب١٢) (بيردوكسين وكوبالامين): هذه الفيتامينات تقوى جهاز المناعة وتزود الجسم بالطاقة. ويوجد فيتامين (ب٦) فى الحبوب الكاملـة. أمـا فيتـامين

(ب١٢) نحتاج إليه بكمية قليلة، ويمكن أن نحصل عليه من اللحوم والخميرة الغذائية (خميرة الخبز).

وبقايا عناصر فيتامين (ب) المركب نجدها فى الخضروات الورقية ونادراً أن يشكو أى شخص من إنخفاض فى هذه العناصر.

فيتامين (جـ) حامض الأسكوربيك): هذا الفيتامين الشائع يطهر الجسم ويحفظ العضلات والمفاصل والأربطة (Ligaments) ضد الالتهابات. ويحمى اللثه من النزيف والحساسية ويساعد الجسم على المقاومة ضد نزلات البرد والانفلونزا. ويوجد دراسات تشير إلى أن هذا الفيتامين يمكن أن يساعد فى تجنب سرطانات المعدة والمرئ.

تعتبر عصائر الخضروات الورقية والفواكه الحمضية أحسن مصدر للحصول على كمية كافية من هذا الفيتامين. وهذه العصائر تحتوى على جميع عناصر فيتامين (جـ) التى من بينها البيوفلفونويد (Bioflavonoids) الموجود فى اللبابة البيضاء للفواكه الحمضية والفلفل الأخضر والخضروات الورقية.

يعمل البيوفلفونويد بالترادف مع فيتامين (جـ) فى حماية الجسم من الفيروسات وتقوية الأوعية الشعرية الدموية وتجنب الاضطرابات بالجسم مثل نزيف اللثه. ومن أهم مصادر فيتامين (جـ) الكرنب والقرنبيط والبطاطس والطماطم والتفاح والفواكه الحمضية والفلفل الأخضر والأحمر والفراولة.

الأملاح المعدنية

الأملاح المعدنية لايمكن أن تتمثل بالجسم مباشرة ولكن يجب الحصول عليها من الخضروات والفواكه وذلك بأكلها ويفضل شرب كميات كبيرة من عصائرها. وفيما يلى

قائمة بالأملاح المعدنية الضرورية والعناصر الحيوية (Trace Elements)، فإذا أكلت كمية متزنة من الأطعمة الكاملة والفواكه والخضروات الطازجة والعصائر الغنية بالعناصر الغذائية فان جسمك سوف يحصل دائما على الكمية المناسبة له من هذه الأملاح والعناصر.

الكالسيوم:-

الكالسيوم من أهم الأملاح المعدنية وهو بالذات ضرورى للمرأة ولتنمية الطفل. وقد تتعرض بعض النساء بعد إنقطاع الطمث لحالة تسمى مسامية العظام (Osteoporosis) وهو مرض يتصف بإنحناء فى القامة وتحدب فى الظهر وهذه الحالة تنتج عن إنخفاض فى كمية الكالسيوم.

إن منتجى الألبان يشجعونا على أكل الجبن وشرب كمية كبيرة من اللبن، وأنا أنصحك بشرب كمية كبيرة من عصائر الخضروات لكى تحصل على الكمية المناسبة من الكالسيوم. والخضروات الغنية بالكالسيوم هى الكرنب المشرشر (كرنب السلطة) والبقدونس البروسِيل (نوع من الكرنب) (Brussels). كما يوجد أطعمة أخرى غنية بالكالسيوم مثل السمسم وحبوب عباد الشمس وحامول البحر (Seaweed) واللوز والعسل الأسود وخميرة البيرة.

معظم الكالسيوم الذى تحتوى عليه أجسام البالغين يُمتص بإنتظام فى تيار الدم لإعادة إستعماله. ولذلك فإنه من الضرورى أن نعوض بانتظام هذا الكالسيوم الذى يُمتص من العظام ويذهب إلى الدم.

اضافة إلى أن الكالسيوم عنصر أساسى فى بناء العظام فانه يساعد فى تنظيم ضربات القلب ويساعد فى تجلط الدم. وكذلك فانه يَحث الأنزيمات على النشاط فى عملية هضم الدهون والبروتينات.

أرجو أن تشرب بانتظام العصائر المحتوية على الكالسيوم مثل عصائر الخضروات الورقية وذريعات الحبوب والجرجير وأوراق النعناع وذريعة القمح والشعير.

النحاس:-

يدخل النحاس كعامل أساسي في عملية امتصاص الحديد بالجسم. ويمكن الحصول على هذا العنصر من تناول العصائر الطازجة وأكل كمية كبيرة من الخضروات. وأقترح شرب العصائر الذى يدخل فيها الجزر والبطاطس كما ذكرت سابقا للحصول على الكمية المناسبة من عنصر النحاس.

اليود:-

إن عدم وجود اليود فى تربة المناطق البعيدة عن البحر يؤدى إلى نقص هذا الملح فى أغذية المجتمعات التى تعيش فى هذه المناطق وبالتالى إلى إنتشار تضخم الغدة الدرقية. واليوم فإن هذه الحالة ليس لها وجود فى الدول المتقدمة حيث أن هذه الدول قد أدركت أهمية اليود العظيمة للحفاظ على الغدة الدرقية وتنشيط عملها. كذلك فانه ينقى القنوات التنفسية من المخاط والبلغم، وكحالة عامة فإنه مطهر ومانع للعفونة فى الجسم. ونتيجة لهذه الفوائد العظيمة لليود فانه يضاف لملح الطعام لضمان حصول كل فرد على الكمية الضرورية لصحة جيدة. ويمكن أن نحصل أيضا على اليود من عصائر الفجل وذريعة القمح.

الحديد:-

الحديد يجدد أكسدة خلايا الدم الحمراء وذلك بتكوين الهيموجلوبين الذى يحمل الأكسجين لكل خلية بالجسم. وهذه عملية جوهرية وحيوية للحفاظ على خلايا المخ وخلايا الجهاز التنفسى. والحديد أيضا يحافظ على مستوى مرتفع لطاقة الجسم وينشط الجهاز المناعى. وهذا الملح يجنب الخلايا الداخلية من الضمور

السابق لأوانه. وإنخفاض عنصر الحديد بالجسم يؤدى إلى الأنيميا وحالة من التعب وشحوب لون الجلد وفى بعض الأحيان سرعة الإنفعال والخمود. الحالات الحادة من الأنيميا ينتج عنها صعوبة فى التنفس. وبالرغم من أن جميع الأشخاص يحتاجون إلى الحديد لصحة جيدة فان النساء والأطفال أكثر تعرضا للأنيميا. والنساء الحوامل يحتاجون إلى كمية كبيرة من الحديد.

إنى أحصل على كمية كبيرة من الحديد من أكل المشمش أو أشرب عصيره، وعندما لاتتوافر فاكهة المشمش فإنى أتناول المشمش الجاف. والمصادر الأخرى للحديد هى الخضروات الورقية مثل السبانخ وبعض أنواع الياميش. وأرجو منك أن تتناول عصير السبانخ والجزر للحفاظ على صحة جيدة أو عصير التفاح والجزر والكرنب والبقدونس.

الماغنسيوم:-

جميع خلايا الجسم تقريباً تحتوى على الماغنسيوم والبوتاسيوم، وهى أملاح جوهرية لعمل هذه الخلايا. وملح الماغنسيوم يلعب دوراً هاماً فى عمل عضلات الجسم وفى التمثيل الغذائى للطعام ويتعاون مع الكالسيوم لتقوية العظام ونخاع العظام، كما انه يحافظ على استقرار عمل الجهاز العصبى ويلعب دوراً هاما أيضاً فى عمل القلب كما ينبغى.

الأشخاص اللذين يمكن أن يتعرضوا لنقص الماغنسيوم هم المتقدمون فى السن والمصابون بمرض البول السكرى واللذين يتناولون الأدوية المدرة للبول واللذين يتناولون الخمر والنساء الحوامل والرياضيون.

والماغنسيوم يوجد بكميات وفيرة فى الخضروات الورقية ومن العصائر الغنية بالماغنسيوم عصير الجزر والتفاح والبنجر وعصير الجزر والكرنب.

المانجنيز:-

لايوجد أبحاث كافية عن دور هذا الملح فى صحة الإنسان ولكن نحن نعلم الآن عن الأهمية القصوى للمنجنيز لصحة الإنسان. ان له دَوْرا فى العمل الطبيعى للمخ وفى تنمية العضلات وفى الصحة التناسلية وفى التمثيل الغذائى كالجلوكوز وتَحسين أداء الخلايا. والنقص فى المنجنيز قد يؤدى إلى نقص فى إنتاج الأجسام المضادة.

وعند اتباع نظام غذائى متوازن فان الجسم يمتص الكمية المناسبة له من هذا الملح. والمصادر الغنية بهذا الملح هى الياميش (مثل البندق واللوز والجوز) والحبوب الكاملة والسبانخ والزبيب وأوراق البنجر والجزر والكرنب والذرة.

الفوسفور:-

يتعاون الفوسفور مع الكالسيوم لبناء عظام وأسنان قوية. كذلك فإن الفوسفور يقوى الشعر والأظافر والبشرة ويساعد على إمتصاص الدهون. وهذا الملح يقاوم الإرهاق وينظم درجة حرارة الجسم ويحسن مستوى الطاقة بالجسم ويغذى المخ.

وإنى أقترح شرب عصير القرنبيط والجزر والبقدونس للحصول على الفوسفور.

البوتاسيوم:-

هذا الملح يوجد فى معظم الفواكه والخضروات والحبوب وهو ملح جوهرى وضرورى للحياة. والمشكلة تقع فى إستهلاك كمية كبيرة من الصوديوم عند تناول ملح الطعام وبذلك يحدث اخلال فى النسبة المتزنة بين الصوديوم والبوتاسيوم فى الجسم. وبمعنى أخر عند زيادة كمية الملح بالجسم فإننا ايضاً يجب أن نزيد كمية البوتاسيوم حتى نحتفظ بنسبة متزنة بين الملحين والطريقة المثلى للإحتفاظ بهذا الإتزان هى التقليل من الصوديوم (ملح الطعام) حتى يتحقق هذا الإتزان.

والإتزان الكامل بين البوتاسيوم والصوديوم الذى تحاول أجسامنا حفظه دائما يؤدى إلى تنشيط وتنظيم ضربات القلب ويمنع الاستسقاء (Edema) ويحفظ نضارة الجلد ونعومته ، كذلك فإنه يُشْفى تقلصات العضلات ويحفظ وزن الجسم.

وأهم من ذلك فان هذا الإتزان يتعلق مباشرة بالتحكم فى الضغط المرتفع وضربات القلب والسكتات الدماغية.

والعصائر الغنية بالبوتاسيوم هى عصير الجزر والكرفس والسبانخ والبقدونس وكذلك عصير التفاح والكرفس.

السيلينيوم:-

يزداد الإهتمام بهذا الملح كمقاوم لمرض السرطان وحارس ضد أمراض القلب ويقلل الإلتهابات الروماتزمية ويزيد الخصوبة. ويلعب السيلينيوم دورا أساسيا فى مقاومة الشيخوخة وكذلك نضارة الجلد وشبابه.

والخضروات الغنية بالسيلينيوم هى الثوم والكرنب وبعض الخضروات الأخرى.

وللحفاظ على شباب دائم أرجو أن تتناول دائما العصير المكون من الجزر والكرفس والبقدونس والثوم.

السيليكون:-

هل تتذكر جلد الشباب الناعم النضر؟ أرجو أن تتأكد دائما أنك تحصل على كمية كافية من السيليكون فى غذائك حتى تتمتع بجلد أملس خالى من التجاعيد. والسيليكون يحمى الأظافر من التقصف والشعر من المشيب المبكر.

كذلك فإنه علاج رائع لإلتهابات الأوتار والأربطة. وجميع الخضروات غنية بالسيليكون ولكنى أحَبذك على شرب العصير المكون من الفلفل الرومى والجزر.

الصوديوم:-

إن ٧٠٪ تقريبا من سطح الأرض مغطى بالماء ومعظم هذا الماء هو ماء مالح كذلك فان اجسامنا تعكس نفس التكوين أى إنها تحتوى أيضاً على ٧٠٪ ماءً مالحاً.

والصوديوم العضوى الطبيعى ضرورى للحياة. وعند حدوث إتزان بين البوتاسيوم والصوديوم بالجسم فان اجسامنا تؤدى وظائفها على الوجه الأكمل وتنتظم مستويات ثانى أكسيد الكربون بالجسم. كذلك فإن هذا الإتزان يساعد فى تحسين الهضم ويمنع إحتباس السوائل ويساعد القلب ليعمل فى حالة طبيعية. والصوديوم يمنع تقلص العضلات والتعب.

وعندما أتكلم عن الصوديوم فإنى لا أعنى كلوريد الصوديوم (أى ملح الطعام الأبيض) الذى يستخرج من مناجم الملح ويطحن ويُعبأ بالعلب. إن تناول كمية كبيرة من هذا الملح يغير من الإتزان بين البوتاسيوم والصوديوم ويسبب مشاكل الكُلى والمثانة وإرتفاع الضغط وأمراض القلب. ولايمكن لأى شخص أن ينكر أن الكثير منا يستهلك كمية كبيرة جدا من الملح تصل إلى عشرة مرات أو عشرين مرة من المعدل الحقيقى الذى نحتاجه. وعند أكل الخضروات والسبانخ والكرفس، التى تُحَوِّل بطريقة طبيعية الصوديوم الغير عضوى من التربة إلى صوديوم عضوى، فإن اجسامنا تمتص ما يكفى لها من الصوديوم وليس هناك حاجة من الآن لرش الملح على الطعام الذى نتناوله إذا تناولنا الغذاء الصحى المتزن.

الكبريت:-

الكبريت ينقى الجدران المعوية وهو ضرورى فى عملية التمثيل الغذائى للكبد وهذا الملح عنصر من عناصر الأنسولين ويساهم فى صحة الغضاريف والعظام والأسنان والأظافر والشعر.

إن الكرنب والثوم والبصل تعتبر من الخضروات الغنية بالكبريت. فأرجو أن تشرب عصير الكرنب المكون من ربع كوب من عصير الكرنب والباقى عصير الجزر والكرفس أو التفاح أو العصائر التى تحتوى على كمية صغيرة من عصير الثوم أو عصير البصل.

الزنك:-

يحمى الزنك نظام المناعة بالجسم ويساعد على تجنب العمى مع التقدم فى السن ويحفظ حاسة التذوق والشم فى حالة جيدة. وفى كثير من الأحيان يساعد الزنك فى علاج الرجال العاجزين جنسياً. ويستعمل كذلك فى التعامل مع مشاكل العُقْم والبروستاتا. والزنك مفيد أيضاً فى علاج حب الشباب.

أرجو أن تتأكد أنك تحصل دائما على حاجة جسمك من الزنك بشرب عصائر الخضروات الورقية وجذور الجنجر (Ginger root) ومن العصائر الغنية بالزنك عصير الجزر والبقدونس وعصير الجزر والتفاح وعصير الجنجر والبقدونس.

الألياف

لقد ذكرت سابقاً وسوف أكرر الأن أنى غالبا آأكل الفواكه وأشرب عصير الخضروات وسبب ذلك أن الجسم يحتاج كل يوم أن يحصل على معظم العناصر الغذائية التى ذكرتها سابقا.

وأحسن طريقة لذلك هى تناول العصائر الغنية بالفيتامينات والأملاح وأكْل الكمية الكافية من الأطعمة المحتوية على الألياف. والخضروات تبنى الجسم والفواكه تمده بالطاقة وتنقيه.

والفواكه لاتأخذ فترة كبيرة فى عملية الهضم مثل الخضروات. إن فترة هضم الفواكه حوالى عشرون دقيقة. والفواكه أيضاً مصدر عظيم للألياف وكما نحتاج يوميا إلى الفيتامينات والأملاح فإننا أيضاً نحتاج إلى الألياف.

إن اجسامنا تمثل عَصَّارة نموذجية فهى تستخرج كل الفيتامينات والأملاح التى يحتاجها الجسم فى شكل سائل من الطعام الذى نتناوله. وما يتبقى بعد ذلك هو الألياف. إن عصير هذه الألياف هو المغذى لنا.

وتتحرك الألياف من المعدة إلى الأمعاء وبعد ذلك تخرج من خلايا الأمعاء الغليظة. والألياف لا تقوم فقط بدور الحامل للعناصر الغذائية ولكنها ايضا تُقَوى اللثه وتنشط الحركة الدودية للإمعاء وتنظف القولون وتساعد على إمتصاص فيتامين (د). ان الإمساك كما نعلم جميعا يؤدى إلى الشعور بالضيق وعدم الراحة وبعض الألام. كما إنه يمكن أن يكون السبب الرئيسى للأمراض الأكثر خطورة. واستهلاك كمية معقولة من الألياف يساعد فى تنظيم عملية الإخراج.

وتشير نتائج بعض الأبحاث العلمية إلى أنه يوجد علاقة بين تناول كمية كبيرة من الأغذية الغنية بالألياف وإنخفاض تفشى مرض السرطان وبعض الأمراض الأخرى بالقولون. لذلك ينصح الباحثون بتناول النُخالة والأطعمة المجهزة من الحبوب وكذلك الخبز المجهز من دقيق الحبوب الكاملة.

اننا نسمع ونقرأ كثيراً عن قيمة الألياف فى الصحافة والتليفزيون ومن الأطباء والأصدقاء. والجميع ينصحوننا بأكل أكبر كمية من الأطعمة المحتوية على الألياف. وأنا أقول: يجب أن يحتوى غذائك على الأقل على نسبة ٥٠٪ أطعمة نيئة (غير مطبوخة) وبذلك تحصل على كل الألياف التى يحتاجها الجسم. ان الهيئة الأمريكية للسرطان تطلب منا أكثر من ذلك فعليك بعدم تقشير البطاطس أو الفواكه أو الخضروات، أى

نأكل الفواكه كاملة عند الإفطار وكمية معقولة من البقول مثل: الفاصوليا والبسلة واللوبيا والعدس. والقائمة المنشورة فى تقرير هذه الهيئة تحتوى على:-

المشمش والبرقوق والقراصيا والتين والبقول الجافة مثل الفاصوليا والبسلة واللوبيا والذرة والسبانخ والبطاطا والبطاطس وبراعم الكرنب والبلح والزبيب والتفاح والكمثرى والبرتقال. والفواكه التى افضل أكلها لتزويد جسمى بالألياف هى الموز والكمثرى والفراولة. وأتمنى أن يبدأ كل منا يومه بأكل قطعة من الفواكه كاملة (دون تقشيرها) ان أكل عدة قطع من الفاكهة كاملة طوال اليوم أسهل وأشهى من أكل حزمة من البقدونس أو عشرون جزرة.

وأنا أعتقد انى لم أأكل طوال حياتى أكثر من مائة جزرة ولكنى شربت عصير حوالى مليون جزرة.

الباب السادس

العصير المناسب لعلاج ما تشكو منه

لقد أصبحت الآن على علم بأن العصائر الطازجة المجهزة من الفواكه والخضروات تغذى الجسم بقائمة كبيرة من العناصر الغذائية. وهذه العناصر تبدأ مباشرة بعد تناول العصير فى العمل على حماية وتقوية كل خلية فى أجسامنا. وهذه الخلايا يمكن أن تكون خلايا الجلد أو الشعر أو العظام أو الأسنان أو القلب أو المخ أو الأعضاء الأخرى الداخلية وهى جميعاً تعمل فى تعاون تام لحفظ الجسم فى صحة جيدة.

ولكن مهما حاولنا فإننا لا يمكن أن نكون طوال الوقت فى حالة صحية كاملة والأسباب فى ذلك كثيرة ومنها:-

- الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا.
- الاصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة يمكن أن تؤدى إلى إلتهابات فى المفاصل.
- ألام الفم والأسنان ونزيف اللثه.
- الإمساك وهو مسبب لآلام المعدة والأمعاء.
- ضعف العظام نتيجة لتقدم السن.
- الأرق وحب الشباب والصداع.
- ضعف وسقوط الشعر.
- زيادة الوزن.
- فقد طاقة الجسم والقلق والإضطرابات النفسية.

– تجاعيد الجلد وفقد نضارة البشرة.

– الأمراض الخطيرة التى تصيب الجسم مثل أمراض السكر والسرطان والقلب.

وفى هذا الباب سوف أصف الفيتامينات والأملاح والعصائر المختلفة التى تفيد الجسم وتزوده بالأدوات الصحيحة لكى يتعامل مع المشاكل الجسمانية والأمراض التى تصيبه.

وإضافة إلى ذلك أنصحك بأن تأكل جيدا وتمارس الألعاب الرياضية وتنام المدة الكافية.

أرجو أن تقرأ الباب الرابع كإضافة لهذا الباب فإن ذلك سوف يزودك بالشرح الكافى عن فوائد الفواكه والخضروات والعصائر.

الآلام الشائعة

الآلام الشائعة هى الآلام التى يمكن أن تحدث لنا وتكون مصدر إزعاج لحياتنا اليومية. وأنا أشعر أن العصائر المختلفة التى ورد ذكرها فى هذا الكتاب سوف تقلل أو تريحنا من هذه الأوجاع وتساهم فى ممارسة حياتنا اليومية بنشاط وارتياح.

آلام العظام ومشاكل الأسنان (Aching Bones and Tooth Problems)

تحتوى الخضروات مثل الكرنب وغيرها على كمية كبيرة من الكالسيوم والفيتامينات والأملاح الضرورية لبناء عظام وأسنان قوية. العصائر المناسبة والغنية بالكالسيوم هى العصائر رقم ٣٢ – ٤٢ – ٤٤ – ٦٠ – ٦٣.

الحموضة (Acid Stomach)

العصائر المحتوية على الجزر والكرفس والخيار والبنجر والبطاطس تعتبر عصائر قلوية وتساعد فى تهدئة الحموضة بالمعدة. والعصائر المناسبة للحموضة هى العصائر رقم ٣٧ – ٤١ – ٤٥ – ٦٥ – ٧٠.

حب الشباب (Acne)

العصائر المجهزة من خضروات محتوية على نسبة معقولة من السيليكون تحافظ على جمال البشرة وحيويتها وخلوها من العيوب. أرجو منك أن تجرب العصائر رقم ٣٩ - ٦٥.

التوتر والقلق (Anxiety)

حاول شرب كوب من عصير العنب (رقم ٦ أو رقم ٢٤) أو أى عصير يحتوى على الفراولة. ومن عصائر الخضروات المناسبة لهذه الحالة العصائر رقم ٤٧ - ٥٥ - ٨١.

نزيف اللثة (Bleeding Gums)

الكريبفروت أو أى فاكهة حمضية تفيد فى حالة نزيف اللثه.

أرجو أن تجرب العصير رقم ١٨.

الكدمات والرضوض (Bruising)

العصير المناسب لهذه الحالة هو عصير البرتقال (رقم ٧) حيث إنه يساعد فى تقوية الأوعية والشعيرات الدموية وبالتالى فإن الكدمات والرضوض تشفى سريعاً. كذلك فإن الفواكه الحمضية الأخرى تساعد على الشفاء من هذه الرضوض والكدمات.

تقرح الفم والشفتين (Canker Sores / Fever Blisters)

العصير المناسب لعلاج أمراض الفم والشفتين هو العصير المحتوى على الكريبفروت والأناناس (رقم ٢٢).

نزلات البرد (Colds)

العصائر المناسبة لنزلات البرد هى عصائر الفواكه الحمضية وعصير الأناناس. كذلك فإن عصير الثوم يقى من نزلات البرد والإنفلونزا فأرجو أن تضيفه بكميات صغيرة مع العصائر الأخرى. والعصائر المحتوية على قليل من عصير الفجل تساعد على تنقية التجويف الأنفى وتقوية الأغشية المخاطية. والعصائر المناسبة لنزلات البرد هى العصائر رقم ٦٧ - ٨٣.

الإمساك (Constipation)

إن إضافة الألياف لغذائك اليومى هو أحسن طريقة لتحسين حركة الأمعاء، كذلك فان عصائر الخضروات تساهم فى علاج الامساك.

أرجو منك فى حالة الامساك أن تتناول العصائر المحتوية على البطاطس والجزر مثل العصير رقم ٦٥ وعصير الفاكهة رقم ٩.

اضطرابات الهضم (Digestion Problems)

يعتبر التفاح من أهم الأطعمة التى تساعد على الهضم والعصائر التى تقلل اضطرابات الهضم هى العصائر التى يدخل التفاح فى تركيبها مثل العصائر رقم ٩ - ٥٥ وكذلك فان الكوكتيل رقم ٨ والعصير رقم ٥ المكون من الفواكه الحمضية تساعد أيضا فى تحسين عملية الهضم. ويساهم الثوم فى سريان الانزيمات الهضمية وفى التخلص من السموم من خلال الجلد. أرجو تناول كمية صغيرة من عصير الثوم بعد اضافة عصائر أخرى لها مثل خلطة العصائر رقم ٦٧ ولاتحاول قط أن تشرب عصير الثوم بمفرده.

حساسية والتهاب الجلد (Eczema)

يفيد عصير الجرجير بما يحتويه من أملاح الكبريت والكلورين المركزين فى علاج التهابات وحساسية الجلد ولكن يجب خلط هذا العصير بعصير أخر غير أخضر مثل الجزر وتكون النسبة واحد عصير جرجير إلى ثلاثة عصير جزر.

تأثير دخان السجاير والملوثات الأخرى (Effects of Secondhand Cigarette Smoke and Other Pollutants)

أوصى فى هذه الحالة بشرب عصائر الخضروات ذات الأوراق وكذلك عصير الفراولة لتقليل تأثير الملوثات التى تتجمع بالرئة عند استنشاق دخان السجائر. والفراولة تحتوى على عنصر الإلَجتَنين (Elagitannin) الذى يتحول فى الجسم إلى حمض الإلّجك (Ellagic acid).

وتشير الأبحاث أن هذا الحمض يمكن أن يمنع الملوثات الكيميائية التى تصل إلى الجسم من أن تتحول إلى مواد مسببة للسرطان. وهذا أيضا يتعلق بالمدخنين اللذين يتعرضون لدخان السجائر وتفيد العصائر رقم ١٦ و٤٥ فى تقليل أثار هذه المشكلة. كذلك فان عصير الكرفس ينقى الجسم من ثانى أكسيد الكربون الزائد عن الحد كما يفيد أيضاً فى هذه الحالة العصير رقم ٧٠ الذى يدخل فى تكوينه الجرجير والبقدونس.

الارهاق (Fatigue)

للتغلب على الإرهاق وتزويد الجسم بالطاقة وقوة الاحتمال أرجو أن تتناول عصير الجزر بمفرده أو اضافة عصير أخر اليه مثل عصير التفاح والكرفس والبقدونس. وإنى أوصى بتناول أحد عصائر الطاقة رقم ٣٦ و ٦٦ و ٦٧ و ٧٣ وللأشخاص الذين يمارسون الرياضة فإنى أقترح شرب العصير رقم ٦٣ قبل وأثناء وبعد ممارسة ألعابهم. أيضاً فإنه من الضرورى حصول الجسم على الماغنسيوم الذى

يساهم مباشرة فى رفع مستوى الطاقة وقوة الاحتمال. وهـذا الملـح المعدنـى يمكـن الحصول عليه بتناول العصائر الخضراء.

الأنفلونزا (Flu)

جميع الفواكه الحمضية تساعد على تخفيـف أعـراض الأنفلونـزا وخاصـة عصـير البرتقال واليوسفى. كذلك فان العصائر التى تحتوى على قليل من عصير الجنجر (العصير رقم ٨٣) أو عصير الثوم (العصير رقم ٦٧) تفيد فى هذه الحالة.

أمراض اللثه (Gum Disease)

العصائر المحتوية على كمية كبيرة من الماغنسيوم مثل العصير رقـم ٨٥ تفيـد فـى حالة التهاب اللثه، وكذلك العصائر الغنية بفيتامين (جـ) مثل العصير رقم ١٩.

الصداع (Headaches)

أرجو أن تشرب العصير المحتوى على الكرفس والتفاح (العصير رقـم ٨١) عندمـا تشعر بالصداع أو أى عصير أخر محتوى على الكرفس، كذلك فـان العصـير رقـم ٨٤ الذى يتكون من الشمر (Fennel) والتفاح له نفس تأثير العصير السابق.

البواسير (Hemorrhoids)

العصائر التى ذكرت لعلاج اضطرابات الهضم تنظم عملية الإخراج وبالتالى تساعد فى تقليل مشاكل البواسير. فإذا كنت تعانى من البواسـير أرجـو شـرب العصـائر التى يدخل فيها عصير البطاطس مثل العصير رقم ٦٥.

العجز الجنسى (Impotency)

حاول أن تضيف عصير جذور الجنجر للعصائر التى تتناولها حيث أنـه يحتـوى على كمية كبيرة من ملح الزنك الذى يساعد فى هذه الحالة، كذلـك فـإن جميـع أنواع الكرنب تحتوى على كمية معقولة من عنصر السيلينيوم (Selenium) الـذى

يمكن أن يزيد القدرة الجنسية عند الرجل، فأتمنى أن تتناول العصائر الذى يدخل فى تكوينها عصير الكرنب كذلك فان عصير ذريعة القمح يفيد فى هذه الحالة مثل العصير رقم ٣٦.

الأرق (Insomnia)

يفيد عصير الكانتالوب رقم ٥ وعصير التفاح والكمثرى رقم ٩ فى تنظيم النوم كذلك فان العصائر التى تحتوى على الكرفس تحافظ على الاتزان بين الملحين المعدنيين وهما البوتاسيوم والصوديوم وتساعد على تنظيم النوم، وهذه العصائر هى العصير رقم ٤٧ والعصير رقم ٨١.

التهاب الحنجرة (Laryngitis)

أهم عصير فى هذه الحالة هو عصير الأناناس ويمكن خلط هذا العصير مع عصائر الفواكه الأخرى أو عصير الكرفس ومن المفيد أيضا فى علاج التهاب الحنجرة خلط قليل من عصير جذور الجنجر مع أى عصير آخر مثل العصير رقم ٨٣.

الصداع النصفى (Migraine)

عصير الشمر (Fennel) المخلوط مع عصير التفاح أو الجزر (العصير رقم ٨٤) يمكن أن يفيد فى تخفيف آلام الصداع النصفى. كذلك فان عصير الكرفس يساعد فى هذه الحالة مثل العصائر رقم ٣٧ و٧٤.

دوار الحركة (Motion Sickness)

دوار الحركة يمنع أشخاص كثيرة من السفر وقد أبلغنى العديد من الأشخاص أنهم بعد تناول العصير رقم ٨٣ المحتوى على جذور الجنجر قبل السفر لم يحدث لهم هذا الدوار.

تقلصات العضلات (Muscle Cramping)

العصير الأخضر رقم ٦٣ يساعد فى تخفيف وتسكين تقلصات العضلات، كما يساعد أيضاً فى تقوية العضلات وبالتالى فى تقليل حدوث التقلصات.

الغثيان والشعور بالاعياء فى الصباح (Nausea and Morning Sikness)

أرجو أن تشرب أى عصير يحتوى على الجنجر مثل العصير رقم ٨٣ عند الشعور بالغثيان (الشعور بالميل للقيئ) وسوف تشعر مباشرة بالتحسن ويساعد هذا العصير فى التغلب على الشعور بالإعياء صباحا عند السيدات الحوامل.

العشا أو العمى الليلى (Night Blindness)

إن تناول كمية كبيرة من عصير الجزر يساعد على تقوية النظر كذلك فان العصير المكون من عصير التفاح وعصير الشمر (العصير رقم ٨٤) يعمل على مقاومة العمى الليلى.

مشاكل الجيوب الأنفية (Sinus Problems)

العصائر المحتوية على عصير الفجل أو الجنجر تعمل على التخلص من المخاط بالجيوب الأنفية والتنفس بحرية مثل العصائر رقم ٨٣ - ٨٥.

التهاب الزور (Sore Throat)

فى هذه الحالة أيضاً فإن عصير الفجل أو عصير الجنجر مثل العصائر رقم (٨٣ و٨٥) تساعد على تنقية الجيوب الأنفية وتقوية الأغشية المخاطية ونتيجة لذلك يخف التهاب الزور.

حروق الشمس (Sunburn)

يساعد عصير الجزر بمفرده أو مخلوطا مع العصائر الأخرى على الحماية من حروق الشمس.

التهاب الأوتار (Tendinitis)

العصائر المحتوية على نسبة عالية من السيليكون مثل عصير الخيار وعصير الفلفل يقلل التورم المؤلم الناتج عن التهاب الأوتار والعصائر المفيدة فى هذه الحالة هى العصائر رقم ٦٨ و ٧١ و٧٨.

تآكل الأسنان (Tooth Decay)

الخضروات مثل البقدونس والكرنب غنية بالكالسيوم تقوى الأسنان، وكذلك الجزر تفيد العصائر رقم ٣ - ٨٥ فى هذه الحالة.

اضطرابات المعدة (Upset Stomach)

العصائر المحتوية على قليل من عصير البطاطس تهدئ اضطرابات المعدة مثل العصير رقم ٦٥. كذلك يفيد العصير رقم ٨٤ المكون من التفاح والشمر.

التهاب المسالك البولية (Urinary Tract Infection)

للسيدات اللاتى يعانين من التهاب بالمسالك البولية فانى أقترح تناول العصائر المحتوية على الرُمان مثل العصير رقم ١٠ (على أن يعصر الرمان بقشرته).

الالتهابات الفيروسية (Viral Infections)

أرجو تناول عصير الأناناس للوقاية من الفيروسات مثل العصائر رقم ١٦، ٢١.

كذلك فان العصائر المحتوية على فواكه حمضية والتى يدخل عصير الجزر فى تكوينها مثل العصائر رقم ١، ٦٧ تساعد على الشفاء من هذه الالتهابات.

ضعف جهاز المناعة (Weakened Immune System)

الثوم هام لتقوية جهاز المناعة وعصير البصل يفيد أيضا فى هذه الحالة. أرجو تناول العصير رقم ٦٧ المحتوى على الثوم ويمكن استبدال البصل فى هذا العصير بدلا من الثوم. والعصير الذى يحتوى على ذريعة القمح رقم ٣٦ يقوى جهاز المناعة أيضاً.

الأمراض الأكثر خطورة

أمراض السرطان والقلب والسكر تعتبر أمراض خطيرة. وانـــى لا أدَّعِـى أن العصـائر يمكن أن تشفى هذه الأمراض أو أى أمراض أخرى. ولكنى أقول أن تناول العصائر يمكن أن يخفف أعراض هذه الأمراض وبالتـالى تجعـل المريـض يشـعر بالتحسـن والراحـة. أن العناصر الغذائية المناسبة يمكن أن تؤخر أو تعكـس ظواهـر بعـض هـذه الأمـراض وذلـك بتحسين الصحة وتقوية النظام المناعى للجسم. والعناصر الغذائية السليمة يمكن أن تكون ضرورية للمساهمة فى تجنب هـذه الأمـراض الخطـيرة. وأرجـو أن تـأخذ النصيحـة مـن الطبيب قبل ادخال العصائر فى نظامك الغذائى:-

الأنيميا (Anemia)

العصائر الغنية بالحديد تفيد فى حالة الإصابة بالأنيميا، وعلى رأس هذه العصائر العصائر المحتوية على السبانخ والكرنب والخضروات الأخرى مثل العصـائر رقـم ٤٥ - ٧٥ والعصائر رقـم ٥٦ - ٦٩ أيضـاً تسـاعد علـى مكافحـة الأنيميـا حيـث يدخل فى تكوينها عصير البنجر.

التهاب المفاصل (Arthritis)

إنى أشرب يوميا العصير رقم ٢٢ المكون من الكريبفروت والأناناس لتسـكين الآلام والتيبس الناتج عن أصابات كرة القدم فى شبابى، وكذلـك فـان وجـود الكـبريت والسيلينيوم بكمية وافرة فى الكرنب والقرنبيط يجعل هذه الخضروات مفيـدة فـى تقليل التهابات المفاصل، وعصير الكرفـس أيضـاً يمكـن أن يسـتخدم كعـلاج فـى حالات التهاب المفاصل والأعصاب والروماتيزم حيث أنه يحتوى على الصوديـوم والبوتاسيوم بدرجة عاليـة مـن الاتـزان. أرجـو أن تـأخذ فـى الاعتبـار أن بعـض

الخضروات مثل الطماطم والبطاطس والفلفل الأخضر والباذنجان تسبب فى بعض الأحيان آلاماً فى المفاصل لذلك فلا تأكل أو تشرب عصير هذه الخضروات اذا كانت تسبب لك آلاماً فى المفاصل.

السرطان (Cancer)

الفواكه والخضروات ذات التركيز العالى من البيتاكاروتين (بروفيتامين أ) قد تساعد فى تجنب حدوث بعض أنواع السرطان وهذه تشتمل على المشمش والكانتالوب والجزر والبطاطا والخضروات ذات الأوراق. كذلك فان الكرنب والقرنبيط يمكن أن يحمى الجسم من بعض أنواع السرطان، أيضا العصائر رقم ٥ و٣٦ و٤٤ و٤٦ تفيد فى تجنب الإصابة بالسرطان. كذلك فإن تناول قليلا من عصير ذريعة القمح يومياً (مضافاً إليه عصير أخر) يساعد كثيراً فى هذه الحالة.

التهابات القولون وزوائده (Colitis and Diverticulitis)

عصير الكرنب يمكن أن يخفف آلام القولون وزوائده مثل العصائر رقم ٣٨ و٥٩.

السكر (Diabetes)

العصير المدهش رقم ٧٢ يمكن أن يفيد مرضى السكر، أرجو قبل تناوله أن تستشير الطبيب أولاً، كذلك فان السكر الموجود بالكمثرى يسمى لفيولوز أى سكر الفواكه وهذا السكر يحتمله مرضى السكر بسهولة عن أى نوع أخر. ومرة أخرى يجب استشارة الطبيب قبل تناول عصير الكمثرى (العصير رقم ٩).

حصوات المرارة (Gallstones)

العصائر المحتوية على قليلا من عصير البنجر مثل العصائر رقم ٤١ و٥٦ تساهم فى تحسين أداء المرارة.

مرض القلب (Heart Disease)

عصير البرتقال بمفرده (العصير رقم ٧) يمد الجسم بمجموعة متزنة من العناصر الغذائية التي تحمي القلب من المرض وتقوى الأوعية والشعيرات الدموية. والعصائر الحمضية الأخرى وعصائر الخضروات تفيد أيضاً فى هذه الحالة وإنى أنصح بتناول العصائر التى يدخل فى تكوينها عصير البنجر لتزويد خلايا الجسم بكمية كبيرة من الحديد. العصائر رقم ٤٠ و٨٧ تفيد أيضاً فى هذه الحالة.

ارتفاع ضغط الدم والسكتات المخية (High Blood Pressure and Strokes)

قليل من عصير الثوم مضافا اليه عصائر الخضروات الأخرى يمكن أن يُخفض ضغط الدم مثل العصير رقم ٦٧ والعصائر الحمضية مثل العصير رقم ٧ يساعد على تقوية الأوعية والشعيرات الدموية وتحمى الجسم من السكتات المخية، كذلك فان العصير رقم ٣٤ يفيد أيضاً فى حالة الضغط المرتفع.

ارتفاع الكولسترول (High Cholestrol)

يرتفع الكولسترول بالدم نتيجة لتناول الأغذية المحتوية على نسبة عالية من الدهون، وتبديل هذه الأغذية بالعصائر سوف يساعد على تخفيض هذه النسبة. أرجو أن تتناول العصائر رقم ٦٧ و٨٧.

حصوات الكلى (Kidney Stones)

العصائر المحتوية على عصير البنجر والخيار مثل العصير رقم ٤١ تساعد الجسم فى التخلص من السموم وتساهم فى تحسين عمل الكلى.

تآكل العظام (Osteoporosis)

عصائر الخضروات غنية بالكالسيوم وتساعد على تأخير تأكل العظام فلذلك أنصحك بتناول كمية كبيرة من العصائر المحتوية على الكرنب والجزر.

مشاكل البروستاتا (Prostate Problems)

عصير البطيخ رقم ٣٤ يزيل حامض البوليك والسموم من المثانة والكلى والبروستاتا.

قرحة المعدة (Stomach ulcer)

إن تناول العصائر المحتوية على الكرنب أو البطاطس يمكن أن يخفف من متاعب القرحة، والعصائر رقم ٣٨ و٦٥ تفيد فى هذه الحالة.

عصائر الصحة والجمال

نحن نريد جميعا أن نظهر دائما بمظهر حسن ولذلك فإنى أحتفظ بصحتى ومظهرى الحسن منذ بدأت فى تناول العصائر يومياً. وأكثر من ذلك يمكن التغلب على مشاكل البشرة مثل جفاف الشعر واحمرار العينين وخشونة الجلد بشرب العصائر التى تساعد على جمال المظهر الخارجي للانسان ونعومة الجلد ولمعان الشعر وتقوية الأظافر وغيرها.

سقوط الشعر (Hair Loss)

يفيد فى هذه الحالة العصير الذى يحتوى على الخيار مثل العصائر رقم ٤١ و٦٨. كذلك العصير رقم ٨٦ يساعد على نمو الشعر وعدم سقوطه.

شحوب واصفرار الجلد (Haggard Looking Skin)

إن الغذاء الطبيعى للجلد يجب أن يحتوى على السيليكون الموجود بنسبة عالية فى الخضروات مثل الفلفل الأخضر والكرنب والأوراق الخضراء مثل العصير رقم ٧٨. وتفيد أيضاً الجلد العصائر التى تحتوى على الجزر والجنجر والخيار مثل العصائر رقم ٤١ و٨٣.

العيون المجهدة (Irritated Eyes)

العيون الحمراء المجهدة التى تُضْفى على سن الأنسان سنوات اضافية. ولتجنب ذلك أرجو تناول العصائر المحتوية على الجزر والأوراق الخضراء مثل العصير رقم ٦٠.

الشعر الضعيف (Lifeless Hair)

ان عنصر السيليكون الموجود بكمية وافرة فى المشمش والفلفل الأخضر والخس والبقدونس يقوى الشعر ويحافظ على لمعانه. أرجو تناول العصائر رقم ٧٦ و٧٨ و٨٦ لتقوية شعرك ومنعه من السقوط.

التقدم فى السن (Overall Aging)

لتقليل أثار التقدم فى السن على المظهر الخارجى للأنسان وللعناية بصحة الجسم أرجو أن تتناول كمية كبيرة من العصائر المختلفة وعلى رأسها عصير الكرفس والبطيخ والجزر المخلوط بعصير البقدونس.

الشِيب المبكر (Prematurely Graying Hair)

إذا كنت منزعجا من ظهور الشعر الأبيض مبكراً فأرجو أن تتناول العصير رقم ٦٢ يومياً.

خشونة الجلد (Rough Skin)

جميع العصائر التى تحتوى على المشمش مثل العصير رقم ٢ تفيد فائدة عظيمة فى مكافحة خشونة الجلد وتشققه وجعله ناعماً ومطاطاً. كذلك فان العصائر رقم ٨٠ و٨٣ تفيد فى هذه الحالة.

ضعف الأظافر (Weak Nail)

العصائر رقم ٤٣ و٧١ تقوى الأظافر وتمنع تشققها وتكسيرها.

الباب السابع

العصائر كطريقة للصحة

إن قرارك لإدخال العصائر فى نظامك الغذائى شئ ولكن تنفيذ ذلك شئ أخر. ومن حُسن الحظ أنه من السهولة أن تشترى بعض الفواكه والخضروات وتُقطعها وتعمل منها عصير وتشربه. أرجو أن تشرب العصير فى الصباح بدلاً من القهوة أو فى المساء بدلاً من الشاى. وإذا كنت تعمل بالمنزل فإنى أنصحك بأن تتناول العصير أيضا بعد الظهر. وفى أيام الأجازات أرجو أن تشرب العصائر أكثر من مرتين، وبعد ذلك سوف تجد نفسك قد تعودت على تناول العصائر يومياً وبكمية كبيرة. فإذا أصبحت تتناول العصائر وشربت يوميا أكثر من مره فإنك بذلك تضع نفسك على الطريق الصحيح لصحة جسمك وحيويته وسوف يقل تدريجيا ما تشكو منه من آلام وأوجاع بجسمك.

يوجد أساليب مختلفة للغذاء، ولكنى أرى أن هذه الأساليب تنحصر فيما يلى:-

١- الأشخاص الذين يأكلون اللحوم والطيور.

٢- الأشخاص الذين يأكلون الأسماك ويضعون منتجات الألبان فى قائمة غذائهم اليومى.

٣- الأشخاص الذين يأكلون فقط الخضروات.

٤- الأشخاص الذين يتكون معظم طعامهم من أغذية طبيعية غير مطبوخة.

فإنى أعتقد أنه من الضرورى للحفاظ على الصحة تناول أكبر كمية من الأطعمة النيئة. إن ٩٠٪ مما أتناوله هو طعام نيئ واذا تناولت الطعام المطبوخ فإنه يتكون من

الأرز والبطاطس والحبوب والبقول والفطائر الخالية من السمن، ولا أتناول لحوم أو منتجات الألبان أو السكر أو القهوة. لذلك فانى أتمتع بصحة مدهشة.

التغيير

العديد من القراء يمكن أن يقرروا أنهم ليس عندهم الرغبة فى إتباع أقصى حد فى نظامهم الغذائى مثلما فعلت. ولكنهم يريدون إتباع منهجا غذائياً متزناً ولهؤلاء الأشخاص أنصحهم بأن يحتوى طعامهم اليومى على ٥٠٪ من الأغذية الطبيعية الغير مطبوخة. وإذا تناولت فى هذا النظام الغذائى ثلاث أو أربع أكواب من العصائر فانك سوف تُزيد بالتدريج نسبة الغذاء الطبيعى فى قائمة طعامك لكى تصبح ٦٠٪ أو ٧٠٪ حتى تصل إلى ٨٠٪.

لماذا تفعل ذلك؟

لأنك سوف تشعر بالصحة والحيوية وقوة البنية.

وبدلا من نظامك الغذائى العادى أرجو أن تبدأ فى تناول السلطات المحتوية على الخضروات الطازجة والفواكه الكاملة والحبوب والبقول وجريش البقول (Cereals) مثل جَرِيش الشوفان الكامل بقشرته.

إذا تناولت العصائر والأغذية الطبيعبة الغير مطبوخة بإنتظام فإنك سوف تجد نفسك تتناول الأطعمة الأخرى للتسلية فقط. ولايمكن لأى انسان أن يغذى نفسه بطريقة صحيحة إذا اعتمد فى غذائه فقط على تناول كمية وافرة من الأغذية الطبيعية الغير مطبوخة حيث أن خبراء التغذية يقدرون كمية الأغذية الطبيعية الضرورية لمد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية حوالى ستة كيلو جرامات فى اليوم. لذلك فإننا يمكن أن نُدعم كمية الأغذية الطبيعية التى نستطيع تناولها بشرب كمية وافرة من العصائر يومياً.

العصائر الغنية بالعناصر الغذائية تمد خلايا الجسم بجميع احتياجاتها حتى تتمكن من أداء وظائفها على الوجه الأكمل. إنها تنقى الجسم من السموم وتحسن وتنظم أداؤه وتقوى العظام وتعمل على لمعان الشعر وتساهم فى صحة القلب. فكوب أو كوبين من العصائر يومياً سوف يساعد كثيراً فى تحسين صحتك.

العصائر فى كل يوم

إنى لا أحاول أن أُلْزمك بنظام غذائى معين أو أحدد لك ما تأكل وما تمتنع عنه، فقط إنى أقترح عليك إضافة العصائر فى نظامك الغذائى فهى سبيلك الى الصحة والنشاط طول حياتك.

أتمنى أن تبدأ فى اضافة العصائر إلى غذائك اليومى إلى أن تصل الى ستة أكواب من العصائر يومياً، فعصير الجزر اللذيذ يمكن خلطه فى قائمة كبيرة من عصائر الفواكه والخضروات، وأهم من ذلك فإن هذا العصير سوف يزود جسمك بمجموعة جوهرية وهامة من العناصر الغذائية التى يأتى على رأسها البيتاكاروتين.

أربعة من هذه العصائر يجب أن تكون عصائر خضروات (مضاف إليها عصير الجزر) والاثنان الأخران عصائر فواكه فتذكر جيدا أن عصائر الفواكه والخضروات لا يجب خلطها مع بعضها.

ويخرج عن هذه القاعدة عصير الجزر وعصير التفاح فيمكن خلط أحدهما مع عصائر الخضروات. إن خلط عصائر الخضروات بأى عصير أخر للفواكه ما عدا التفاح والجزر يمكن أن يتسبب فى ألم بالمعدة أو انتفاخ أو غثيان (الشعور بالميل للقيئ)، وذلك لأن كل منهما يلعب دورا خاصا به فى تغذية أجسامنا، فعصائر الخضروات تحتوى على الزيوت الطبيعية أما عصائر الفواكه فهى حمضية وخلطهما معاً يشبه خلط الزيت مع الماء.

إنى أتناول يوميا ثمانيــة أكـواب مـن العصـائر المختلفـة، وهـذه الكميـة أكـبر ممـا أنصحك بتناولها كمبتدئ فمــن الأفضـل أن تبـدأ بتنـاول كوبـين أو ثلاثـة مـن العصـائر (حوالى ٢٥٠ جراما) وتتدرج الى أن تصل الى ستة أكواب أو أكثر.

وحاول دائما أن تحتفظ بنسبة أثنــين عصـائر خضـروات الى واحـد عصـائر فواكـه. ويمكن أن تبدأ بكوب من عصير البرتقال أو الأناناس فى الصباح وكوب من عصير التفاح مع الجزر أو عصير الجزر مع الكرفس عند الظهر وكوب من الخضروات فى المساء. وبعد حوالى أسبوع يمكنك اضافة كوب من عصير الخضروات بين الصباح والظـهر وأخـر بـين العصر والمساء، وأيضاً كوب مهدئ من عصير الفواكه قبل النوم.

وبذلك تكون قد وصلت إلى ستة أكواب يومياً. أنى أتفق معك أن تجهيز ذلك يكون مُتعباً ولكنه فى نفس الوقت لذيذا وصحياً.

ماذا تأكل

الفطور يتكون من العصير وجَريش حب الشوفان وبعض الفواكه ويمكن تناول بعض الفواكه الجافة والياميش بعد ذلك. فى الغداء يمكن أن تــأكل كميـة كبـيرة مـن السـلطة المضاف اليها الزبادى المنزوع الدسم أو الطحينة أو أى نــوع أخـر مـن الصـوص (Salad Dressing)، ويمكن أيضا تناول خلطة الأرز مع الخضروات (Pilaf) أو الفطـائر الخاليـة من السمن (Pasta) مع الخضروات النصف مسلوقة أو عصير الطماطـم. وفـى المسـاء بعـد تناول كوب من عصير الجزر أو أى خضـروات أخـرى يمكـن أن تـأكل الأرز أو الفطـائر الخالية من السمن مع الفاصوليا النصف مسلوقة أو شوربة الخضــروات. وأثنـاء الأسـبوع أرجو أن تتناول أيضا الياميش والحبوب لتغذية الجسم بالزيوت الضرورية. كذلك يمكــن تناول قليلا من زيت الجوز وزيت الزيتون. وإنــه مـن الأهميـة أن يحصـل الجسـم علـى الكمية الكافية من البروتين وذلك بأكل الأسماك المشوية أو المسلوقة.

إنى اقترح تناول أكبر كمية من غذائك اليومى فى الصباح وبعد الظهر والقليل فى المساء ويمكن توزيع غذائك اليومى على أربع أو خمس مرات.

إنى منذ خمسة وأربعين سنة لم أجلس أمام المائدة لتناول العديد من أصناف المأكولات فى وقت واحد، وذلك لتجنب مشاكل الهضم التى تحدث للمعدة عندما تتعامل مع أصناف المأكولات فى وقت واحد. لذلك فإنى أحرص على تناول نوعاً واحداً من المأكولات فى كل مرة.

اذا أحسست بالجوع فى المساء قبل النوم أو فى أثناء مشاهدتك للتليفزيون فيمكنك تناول بعض الفواكه حيث أنها سهلة الهضم. إن أكبر خطأ نقع فيه هو أكل كمية كبيرة من الطعام فى المساء فعندما تنام لا يجب أن تمنع جسمك فى أن يستعيد نشاطه وتتجدد حيويته ويتخلص من النفايات والسموم. ولكن إذا إسْتَهلكت معظم طاقة الجسم فى عملية الهضم أثناء النوم فسوف تشعر عند الإستيقاظ بعدم الراحة أو حتى ببعض الآلام.

العصائر والطعام المطبوخ

أتمنى أن تكون قد تأكدت أنى لا أرغب أن يتخلى كل فرد عن نظامه الغذائى ولكنى أتمنى أن تقلل من اعتمادك على الطعام المطبوخ. وبمرور الشهور والسنوات سوف يقل أعتمادك على استعمال المَوقد والفرن، وإذا تناولت الطعام المطبوخ فإنى أرجو أن تتذكر شيئاً واحداً هو شرب عصير الخضروات أثناء تناول الطعام مثل عصير الجزر والكرفس أو أى عصير أخر من خليط عصائر الخضروات. إن العناصر الغذائية بالعصير سوف تغذى الجسم بإنزيمات إضافية تساعد فى عملية الهضم والإمتصاص. إن طبخ الطعام على درجات حرارة منخفضة (بحيث يكون الطعام دافئاً أثناء عملية الطبخ وليس

ساخناً الى درجة الغليان) سوف يحفظ نسبة عالية من الانزيمات التى تساعد فى عملية الهضم. وطبيعيا لاينطبق هذا على جميع أنواع الطعام المطبوخ فيجب طبخ اللحوم والدواجن على درجة حرارة عالية تصل الى الغليان.

الأسماك يمكن أن تحتوى بداخلها على طفيليات والبيض يمكن أن يتعفن بالسالمونيلا (Salmonella) والبطاطس النصف مسلوقة ليست لذيذة الطعم وهذه المأكولات جميعا من المستحسن طبخها على درجة حرارة مرتفعة. جميع الخضروات تقريباً يمكن طبخها على درجة حرارة منخفضة وجميع الحبوب يجب نقعها قبل طبخها حتى نقلل فترة تجهيزها على النار. وعند تناول الحساء أو البطاطس المسلوقة أو المشوية لاتنسى أن تنثر عليها البصل الأخضر المقطع إلى قطع صغيرة فإن البصل يضيف طعماً لذيذا للطعام بالاضافة إلى أنه طعام طازج غير مطبوخ.

المأكولات التى يجب تجنبها

لقد تعودنا جميعا على مأكولات معينة وهذه المأكولات يمكن أن تلعب دورا هاما فى عاداتنا العائلية.

هل يمكن أن ننسى كوباً من الشاى الساخن أو القهوة؟

انى أرجو فقط أن تقلل من تناولك لهذه المشروبات.

وفيما يلى قائمة بالمأكولات التى أنصحك بتقليلها أو عدم تناولها وذلك لأسباب صحية.

الخمور: تحتوى الخمور على نسبة عالية من السعرات الحرارية والسكر. ولكن الضرر الذى ينتج عن تناولها بالجسم والنفس يفوق الحد، فبالإضافة إلى أن تناولها يؤدى الى أمراض الكبد والقلب والضغط العالى والكولسترول العالى فإن الخمور

تؤدى إلى الإدمان، ومن الصعب التخلص من الإدمان الذى يؤدى فى النهاية إلى قصور فى القلب وانهيار جُسماني. إني أنصح كل فرد بأن يمتنع عن تناول الخمور.

المأكولات المصنعة: تحت إسم التقدم العلمى أصبح طعامنا غير طبيعيا وغير صالح للأكل بما يحتويه من اضافات وكيماويات وهذا يعنى أننا يجب أن نأكل كثيرا حتى نغذى أجسامنا باحتياجاتها من العناصر الغذائية. إن معظم تكنولوجيا تصنيع الغذاء تتجه إلى إطالة فترة حفظ الغذاء وعدم تحلله وهذا عظيم إذا كنا نعيش فى بلد لا يتوافر فيها الفواكه والخضروات الطازجة ولكن إذا كنا نعيش فى بلد غنى بهذه الفواكه والخضروات التى يمكن أن نستخرج منها الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم فلماذا نلجأ إلى هذه المأكولات المصنعة؟

العسل والسكر داكن اللون: السكر داكن اللون لايختلف عن السكر الأبيض فهما لايزودان الجسم بأى سعرات حرارية كذلك فإنهما يحتويان على نسبة منخفضة جداً من العناصر الغذائية. والعسل أيضاً ليس ضروريا كعامل تحلية إذا كان غذائك غنى بالفواكه الطبيعية ولكن يمكن تحلية المشروبات مثل الشاى بالعسل بدلاً من السكر.

الكافئين: تحتوى القهوة والشاى على نسبة عالية من الكافئين وليس فيهما أى فائدة للإنسان والأحسن من هذا وذاك هى الأعشاب المهدأة. إن حمض التَنيك (Tannic Acid) الموجود فى الكافئين يسبب الإمساك. ومن جهة أخرى فانه مُدر للبول مما يسبب خروج العناصر الغذائية الهامة من الجسم قبل امتصاصها مع السوائل الضرورية والكافئين أيضا يسبب الغثيان والأرق وحدة الطبع والاضطراب. كذلك فإن الكافئين له علاقة بارتفاع الكولسترول فى الدم ويتسبب فى تفاقم أعراض قرحة المعدة.

الشيكولاتة: يمكن تناول شراب الشيكولاته بدون إضافات (مثل السكر والزبدة). ولكن الشيكولاته كما نعرفها المحلاه بالسكر المضاف إليها زبدة الكاكاو واللبن تحتوى على قليلا من العناصر الغذائية وقليلا من الكافئين.

الخضروات والفواكه المطبوخة: إن طبخ الفواكه والخضروات يدمر كثيرا من الخلايا الحية بها. وعندما تأكل هذه المأكولات المطبوخة سوف تحصل فقط على قليلا من الفيتامينات والأملاح المعدنية وذلك لأن العناصر الغذائية بهذه المأكولات تنتقل إلى ماء الطبخ أو تتبخر إلى خارج الإناء. وهذه المأكولات لن تُؤذيك طبعا عند تناولها ولكنها لاتحتوى على نفس النسبة التى يحتويها الفواكه والخضروات الطازجة.

منتجات الألبان: جميع الأطفال الرضع يعتمدون على لبن الأم فى غذائهم ونحن أيضا لانختلف عنهم، فنحن نستمر فى شرب اللبن وأكل الجبن والزبادى وأنا شخصياً لا أنصح بتغذية الأطفال بمنتجات الألبان بعد فطامهم، وأعتقد كذلك أن منتجات الألبان ليست ضرورية للكبار حيث أن بها عناصر تبطئ أو تمنع عملية الهضم والنسبة العالية من الدهون بمنتجات الألبان تتسبب فى بعض الأمراض مثل مرض القلب وبعض أنواع السرطان. وإذا رغبت فى تناول منتجات الألبان أرجو التأكد من أنها خالية من الدهون أو تحتوى على نسبة قليلة منها كما أنصحك بشرب اللبن خالى الدسم ويمكنك استبدال لبن البقر بلبن الماعز حيث أنه أسهل فى الهضم.

البيض: الهيئة الأمريكية الطبية تحذر منذ عشرات السنوات من أكل البيض حيث أنه يتسبب فى مرض القلب وارتفاع نسبة الكولسترول بالدم. كذلك وجود السلمونيلا (Salmonella) وهو نوع من البكتريا بالبيض يؤدى إلى أعراض مثل أعراض

الانفلونزا وبعض الآلام التى يمكن أن تصبح مزمنة لذلك يجب تجهيز البيض عند درجة حرارة أعلى من ٧٠ درجة مئوية.

المأكولات المقلية: لايمكن قلى أى طعام بدون زيت أو سمن وبدون رفع درجة حرارته إلى درجة حرارة عالية. ونتيجة لذلك فإن الطعام المقلى يمتص بعض هذه الزيوت أو السمن فإذا كنت تستمتع بتناول هذه المأكولات فإنى أنصح بشويها بدلاً من قليها حتى تقلل من نسبة الدهون العالقة بها بقدر الإمكان.

أما إذا كنت مُصراً على تناول المأكولات المقلية فيجب قليها فى درجة حرارة مرتفعة حتى يتم نضجها سريعا ويقلل إمتصاصها للدهون.

إن زيت الذرة وزيت الصويا هما أنسب الزيوت لعملية القلى ويجب التخلص من الزيوت المستعملة مباشرة بعد إتمام عملية القلى وعدم إستعمالها مرة أخرى، إن أحسن نصيحة أسديها لك هى تجنب المأكولات المقلية بقدر الإمكان.

اللحوم: عندما نتناول اللحوم فإننا نغذى أجسامنا بعناصر غذائية غير مأخوذة من منبعها الأصلى. وإنى أعنى بهذا إننا نحصل على الفيتامينات والأملاح المعدنية من النباتات التى يتغذى بها الحيوان فى حياته.

هذه العناصر الغذائية ساعدت الحيوان فى تنمية العضلات والأنسجة و يمكن أن تساعدنا أيضاً إذا تناولناها مباشرة وبدون الحصول عليها من جسم الحيوان، حيث أن هذا الجسم عادة مشبع بالهرمونات والمضادات الحيوية ومن الأفضل أن نحصل على هذه العناصر الغذائية بتناول النباتات الطبيعية فى صور مختلفة وعلى رأسها العصائر.

إن استهلاك اللحوم الحمراء يمكن أن يؤدى إلى مرض القلب وإرتفاع الكولسترول بالدم والسرطانات مثل سرطان القولون وسرطان البروستاتا. لذلك فإن الهيئات

الطبية جميعها متفقة فى إنه يجب علينا أن نقلل بقدر الإمكان من إستهلاك اللحوم الحمراء. وأنا أنصحك أيضاً بتقليل استهلاك اللحوم البيضاء نظراً لإحتوائها بباكتريا السلمونيلا والهرمونات والمضادات الحيوية.

الملح: يوجد الملح بوفرة على الأرض لذلك فإنه يوجد فى شكل صوديوم كلوريد عضوى فى العديد من الخضروات. والكمية الموجودة فى هذه الخضروات هى كل ما نريد لكى نحافظ على صحتنا، وبالتالى لايوجد سبب لإضافة الملح إلى طعامنا إذا كنا نتناول الكمية المناسبة من الخضروات.

وفى الحقيقة فإن الملح يمكن أن يساعد على إرتفاع ضغط الدم ومرض القلب ويمكن أيضاً أن يكون السبب فى إحتفاظ الجسم بالسوائل والشعور بإنتفاخه. نحن نفقد الملح عند القيام بمجهود جُسمانى، ويمكن تعويض ذلك بشرب العصير المحتوى على الكرفس.

الماء: لا أبالغ إذا قلت إنى لم أشرب كوب ماء من الصُنبور منذ خمسين عاماً تقريباً ولكنى أحصل على كل إحتياجاتى من الماء من العصائر والفواكه والخضروات الطبيعية وإذا احتجت للماء فإنى أشربه من زجاجات الماء المقطر أو المعدنى.

وفى رأيى أن معظم الماء الذى يأتى إلينا من خلال المواسير لايصلح للشرب، حيث إنه يُعامل أكثر من اللازم بالكيماويات التى تؤثر على صحتنا وأكثر من ذلك فإن نسبة من الرصاص المُضر بالصحة تأتى إلينا من خلال المواسير واللحامات ولذلك أقترح إستعمال هذه المياه فقط عند الإستحمام أو غسل الأطباق والملابس، ويجب إستعمال الماء المقطر للطبخ وإذا كنت تكترث لعدم وجود الأملاح المعدنية الضرورية بالماء المقطر فيمكن أن تحصل عليها بتناول العصائر.

السكر الأبيض والدقيق: يستخرج السكر من القصب ويُكرر إلى أن تختفى جميع آثار النبات الأصلى وما يتبقى هو مادة للتحلية (السكر) ذات قيمة غذائية قليلة. إن ملعقة صغيرة من السكر تحتوى فقط على ١٦ سعر حرارى ولاتحتوى على أى عناصر غذائية أخرى، والدقيق الأبيض يتشابه مع السكر الأبيض فى إنه يكرر ويستخلص منه النخالة والنُطفة (Germ) والباقى يمثل بودرة بيضاء (الدقيق الأبيض). لذلك فإنى أحبذ إستعمال الدقيق المطحون من حبة القمح الكاملة، فعلى الأقل فإن هذا الدقيق يحتوى على بعض العناصر الغذائية.

إذا قمنا بتقليل الكميات التى نتناولها من السكر والملح والكافئين واللحوم تدريجياً فسوف نشعر بالتحسن الواضح فى صحتنا ونستبدل بالتدريج هذه المأكولات بالعصائر والأغذية الطبيعية.

أهمية التمرينات الرياضية

إن الغذاء الصحى وحده لايكفى لكى نتمتع بصحة وحيوية فيجب علينا دائما أن نتحرك ونزاول بعض الألعاب الرياضية مثل المشى أو ركوب الدراجة أو السباحة أو على الأقل نقوم بممارسة الرياضة البدنية كل صباح لمدة عشرين دقيقة على الأقل. إن أجسامنا وقلوبنا تحتاج دائما إلى تنشيط أدائها وحيويتها.

الصيام

إنى أمارس الصيام أسبوعيا لمدة يوم كامل ففى هذا اليوم أتناول العصائر فقط بعد تخفيفها بنسبة واحد إلى واحد بالماء المقطر حتى يتحملها الجسم وأحرص فى هذا اليوم على تناول العصير رقم ٨١ المكون من التفاح والكرفس حتى أحافظ على إتزان الصوديوم والبوتاسيوم الذى يحتاجه الجسم.

– لماذا أمارس الصيام؟

إنى أعتقد إنه ينقى جسمى من السموم ويروح النفس.

إن صيام يوم واحد فى الإسبوع والإمتنـاع عـن الأكـل وتنـاول العصـائر فقـط يمكـن للأشخاص الأصحاء، فأرجو إذا كنت تعانى من مرض معـين أن تستشـير الطبيـب قبـل الصيام.

إن صيام يوما واحد فى الاسبوع يخلص الجسم وينقيه مـن السـموم العالقـة بـالكبد والكلى والمثانة.

الباب الثامن

إنقاص الوزن بالعصائر

إنى أعِدُك بإنقاص الكيلو جرامات الزائدة فى وزنك إذا أضفت العصائر فى غذائك اليومى. لماذا؟

لأن الفواكه والخضروات لاتحتوى على أى نوع من الدهون وتزودنا بقليلا من السعرات الحرارية وتقلل الإحساس بالجوع والرغبة فى تناول الأغذية المحتوية على السكر.

إن كوب عصير الفواكه يحتوى على ١٠٠ سعر حرارى أما كوب عصير الخضروات فيحتوى على نصف هذه الكمية من السعرات.

الطريق لإنقاص الوزن بتناول العصائر

إن الطريقة المؤثرة لإنقاص الوزن هى أن تقلل من كمية طعامك التى تعودت على تناولها يوميا، وبمعنى أخر هى أن تُغَيِّر من عاداتك الغذائية، وذلك بإضافة العصائر المختلفة فى قائمة غذائك اليومى. وكما هو الحال فى إتباع نظام غذائى معين لإنقاص الوزن فيجب إستشارة الطبيب قبل اتباع الرجيم المبنى على تناول كميات كبيرة من العصائر.

فلتبدأ يومك بتناول كوب من عصير الفواكه وبعد ذلك يمكنك تناول إفطارك العادى.

ومرة أخرى تناول كوبين من العصائر إحداهما فـى منتصـف فـترة الصبـاح والظـهر والثانى فى الظهر.

وأيضاً تناول أثناء الغداء والعشاء كوبا من عصائر الخضروات، وفى المساء قبل النوم يمكنك تناول كوباً مهدئا من عصير الفواكه. إن هذا الروتين اليومى الـذى يحتـوى علـى ستة أكواب من العصائر سوف يضمن لك كما كَررت سـابقاً أفضـل الطـرق للحفـاظ علـى صحتك وحيويتك. وذلك لأن هذه الأكواب الستة سوف تزودك بجميع العناصر الغذائيـة الضرورية كل يوم، وكذلك إذا أضفت إليها الوجبات الخفيفـة المحتويـة علـى الأليـاف وأقل نسبة من الدهون. إن تناول الخس الطازج وسلاطات الخضروات المختلفـة والبقـول والحبوب يزود الجسم بمعظم العناصر الغذائية وفى نفس الوقت أقـل كميـة مـن الدهـون والسعرات الحرارية وسوف تشعر بعد مدة قصيرة أنك تأكل كمية أقل من اللحوم. ونظراً لأنك تشعر بتحسن فى صحتك فسوف تفضل تناول الغذاء الصحى بدلاً مما كنت تتناوله سابقا.

وأفْضَل من ذلك بمجرد أن تصل إلى الوزن المناسب لك فإن العصائر ستساعدك على الإحتفاظ بإتزان مجموعة العناصر الغذائية الضرورية للجسم، كما أنك لـن تَنْجـذب مـرة أخرى إلى الطعام المشبع بالدهون.

وبهذا فانك تتجنب الدورة التى تحدث لمعظم الأنظمـة الغذائيـة الخاصـة بـالرجيم وهى العودة مرة أخرى إلى تناول كميات كبيرة من الطعام وبالتالى زيادة وزنك.

لاتنسى التمرينات الرياضية

استعمال العصائر لتساعدنا على كبح جماح شهيتنا وانقاص أوزاننا لن يكون مؤثـرا إلا إذا مارسنا بعض التمرينات الرياضية.

وهذا يتعلق على الأخص بالأشخاص الذين يمارسون الأعمال الكتابية. لقـد ذكـرت فى الباب السابع أهميـة التمرينـات الرياضيـة للمحافظـة علـى صحـة القلـب وأوعيتـه. وتكراراً لما سبق فان الطريقة الوحيدة لانقاص الوزن والمحافظة عليه هى تغيير عـاداتك الغذائية وممارسة الرياضة بانتظام. أرجو أن تتعود على المشى لـمدة ٢٠ دقيقـة كـل يـوم وتشترك فى أحد الأندية الرياضية لممارسة بعض الألعاب الرياضية مثـل لعبـة التنـس أو الاسكواتش أو السباحة ثلاثة أو أربعة مرات فى الأسبوع أو حتى ركوب الدراجة.

كما يوجد طرق كثيرة لإدراج الرياضة فى أسلوب حياتك. ولكن تبقى الحقيقة أنـك الوحيد الذى يمكن أن يقرر الطريقة المناسبة لممارسة التمرينات الرياضية وبمجرد أن تبدأ فى هذا ستتمتع بالحيوية والنشاط تدريجياً.

الضرر فى نظام الغذاء الأمريكى

لكى نعلم لماذا يكافح العديد من الأمريكيون ضد الزيادة فى الوزن وعدم القدرة على التخلص من الوزن الزائد فإنى أعتقد أننا يجب أن نراجع النظام الغذائـى الـذى يَّتبعـه معظم المواطنين. إنــه نظـام ممتلـئ بالمـأكولات المشـبعة بـالدهون والصوديـوم وخـالى مـن السعرات الحرارية.

لقد تعلمنا منذ الصغر أن نحترم نظامنـا الغذائـى المكـون مـن أربـع مجموعـات وأن نتناول غذاء متزن بإستهلاك أطعمة من كل مجموعة، وهذه المجموعات هى:-

١- اللحوم والدواجن والأسماك.

٢- منتجات الألبان والبيض.

٣- الفواكه والخضروات.

٤- الحبوب والبقول والياميش.

وتناول أطعمة من هذه المجموعات بالتساوى تقريبا يمثل النظام الغذائى الأمريكى النموذجى (Standard American Diet) وللأسف فان معظم المواطنون يركزون على اللحوم ومنتجات الألبان ويهملون الفواكه والخضروات والبقول.

والآن فان المواطنين شرعوا فى إعادة التفكير فى هذا النظام الرباعى وتغييره الى النظام الرباعى الجديد الذى يتكون من:-

١- الفواكه.

٢- الخضروات.

٣- الحبوب.

٤- البقول.

فإذا إسْتُخدم هذا النظام كأساس للتغذية فإنه سوف يمدنا بالكثير من العناصر الغذائية والألياف والأحماض الدهنية الضرورية والبروتين.

المنطق فى تناول العصائر

إذا كان يجب علينا حسب النظام الرباعى الجديد أن نتناول كمية وفيرة من الحبوب والبقول والخضروات والفاكهة فإنه من الأفضل تناول عصائر هذه الخضروات والفواكه حتى نحصل على أكبر قدر ممكن من العناصر الغذائية. فإذا قررت أن هذه أنسب الأنظمة الغذائية فإنك بذلك تغذى جسمك بطريقة صحية خالية من الدهون.

فالسلطات الطازجة والفاصوليا الخضراء والأرز والفطائر الخالية من السمن التى تتناولها كَمُكمل للعصائر سوف تزود جسمك بالألياف والبروتين والكربوهيدرات الخالية من الدهون.

والأرز والبطاطس ليست سبباً لزيادة الوزن ولكن الإضافات الأخرى مثل الزبدة والقشدة والصوص هى التى تسبب زيادة الوزن. فأتمنى أن تخطط لغذائك بحيث تكون العصائر هى الأساس ويضاف إلى ذلك المأكولات الغنية بالألياف والكربوهيدرات.

الباب التاسع

أسئلة وإجابات عن العصائر

معظم الأسئلة التى وردت فى هذا الباب قد تم مناقشتها فى الأبواب السابقة، وحيث أن هذه الأسئلة كانت تُوجه لى دائما فإنى أعرضها هنا فى شكل أسئلة واجابات:-

س- ما هى أهمية العصائر؟ ولماذا لا أعتمد فقط على أكل الطعام؟

ج- العصائر هى أهم شئ يمكن أن يساعدك فى تغذية جسمك. فعندما تأكل فإن الجسم يأخذ حوالى يوم ونصف للتعامل مع الطعام من لحظة الأكل إلى لحظة الإخراج وفى أثناء عملية الهضم فإن الجسم يستخرج من الألياف نسبة ضئيلة من العصير، إن نسبة كبيرة من هذا العصير تُطرد إلى الخارج الألياف. أما فى حالة تناول العصير المركز فإن جميع العناصر الغذائية تدخل سريعا فى تيار الدم حيث أن الجسم لا يحتاج أن يستخرج هذا العصير من الألياف.

س- لماذا لا أستعمل الخلاط بدلا من هذه العصارة فى عملية العصر؟

ج- لأن الخلاط لايستخرج العصير من الألياف ولكنه يخلطها مع بعضها، أو بمعنى أخر فانه يحول الفواكه أو الخضروات الى سائل.

س- هل يمكن أن أشترى زجاجات العصير أو المعلبات بدلاً من عمل العصير فى المنزل؟

ج- إن العصير يحتوى على كمية أكبر من العناصر الغذائية كلما كان طازجاً. والخضروات والفواكه تعقم بالتسخين لتمتد فترة حفظها على الأرفف لذلك فإن هذا التعقيم ينتج عنه فقد فى العناصر الغذائية.

س- عندما نقوم بعملية العصر نتخلص من الألياف. فهل الألياف ذات أهمية أيضا للجسم؟

ج- الألياف هامة جدا وضرورية وقد أكدت الأبحاث أن الألياف تحمى القولون من السرطان ولذلك فإنى دائما أقول (تَناوَل الفواكه والخضروات الطازجة وكذلك الحبوب والبقول).

س- هل يمكن أن نحصل على العناصر الغذائية اللازمة للجسم من تناول جُرعات أقراص الفيتامينات؟

ج- العناصر الغذائية الموجودة فى الخضروات والفواكه قوية المفعول إذا قارنتها بتلك الموجودة فى أقراص الفيتامينات وذلك لأن العناصر الغذائية تؤثر على بعضها البعض وتتعاون للوصول إلى التفاعلات اللازمة لبناء الجسم. وعندما تتحد بطريقة طبيعية فى الطعام فإنها تصبح أكثر تأثيرا عن تلك العناصر الموجودة فى الأقراص. وكذلك فإن عناصر الخضروات والفواكه يمتصها الجسم بطريقة أفضل من العناصر التى توجد منفردة فى الأقراص. ويوجد سبب أخر هو أن العناصر الغذائية تُكْتَشَف بإستمرار ويعطى لها أسماء فعلى سبيل المثال لقد عرفنا عنصر البيتاكاروتين، هل سمعت عن عنصر الألفا كاروتين؟

لقد أكتشف العلماء حديثاً أن هذا العنصر الذى يوجد أساساً فى الخضروات والفواكه له تأثير وقائى ضد سرطانات أعضاء الأنثى الخارجية (Vulvar Cancer).

كذلك فإن مركبات الفينول (Phenol) والاندول (Indole) والتربين (Terpene) واملاح حامض السيانيك الكبريتى المتشابهة (Aromatic isothiocyanates) والكبريت العضوى (Organosulfur) تمثل قسماً من مجموعة جديدة تسمى العناصر الغير غذائية (Anutrients) وهذه المجموعة التى نجدها فى الفواكه والخضروات والنباتات الأخرى يمكن أن تكون ذات تأثير وقائى ضد بعض أنواع السرطان.

والمهم هنا أن هذه العناصر قد أكْتُشف حديثاً أن لها قيمة صحية ولن تظهر كأقراص إلا بعد فترة. ويجب أن نتذكر أن العصائر تحتوى ليس فقط على العناصر المعروفة لدينا ولكن أيضا على عناصر ليست معروفة ولها دور فى الصحة لم نكتشفه بعد أو نفهمه بعد.

والفواكه والخضروات تمتلك مزايا أخرى عديدة لم نعرفها بعد.

س- كيف نحصل على البروتين إذا أتبعنا نظاماً غذائيا يحتوى على الخضروات والفواكه؟

ج- إن إضافة عصائر الخضروات والفواكه الطازجة فى نظامك الغذائى لا يعنى أنك أصبحت نباتياً. ولكن إذا قللت من تناول اللحوم ومنتجات الألبان فإنه يمكنك أيضا أضافة البروتين فى نظامك الغذائى، وذلك على سبيل المثال الأرز مع البقول (الخضراء والجافة).

إن النباتات الطبيعية تحتوى على البروتين ولكن كمية كبيرة من النباتات نأكلها تكون صعبة الهضم نظراً لأحتوائها على الألياف السليولوزية التى لايمكن هضمها. وهذا يمكن التغلب عليه بعمل العصائر من هذه النباتات. فمثلا يمكن عمل كوب (حوالى ٢٥٠ مللى لتر) من عصير الجزر من حوالى نصف كيلو جرام من الجزر حتى نحصل على ٣ جرام من البروتين بالاضافة إلى فيتامينات (أ - جـ).

س- هل يوجد طرق لاستعمال العصائر الطازجة فى الطبخ؟

ج- يوجد استعمالات عديدة ولذيذة فى الطبخ للعصائر. يمكن إضافة عصير الجزر ومعه أى عصير خضروات أخر الى المرق أو الصوص أو الشوربة كذلك يمكن إضافة عصير التفاح إلى فطيرة التفاح أو عمل الكيك والفطائر باضافة عصير البرتقال أو الليمون.

س- هل يمكن استعمال ألياف الفواكه أو الخضروات المتبقية بعد عملية العصر فى الطبخ؟

ج- بالطبع! إن الألياف المتبقية من الجزر تمثل الأساس فى فطيرة الجزر، ويمكن إضافة بعض العصير إليها أيضا بدلا من الماء أو اللبن. وقد أخبرنى بعض الناس أنهم يضيفون ألياف الجزر الى رغيف اللحم أو رغيف الفاصوليا.

س- هل يوجد استعمال أخر لألياف الفواكه والألياف؟

ج- يمكن عمل سِماد للنباتات من الألياف المتبقية بعد عملية العصير وذلك بخلطها مع أوراق الشجر والحشيش، والناتج سوف يكون تربة غنية لتسميد النباتات.

س- هل يوجد فواكه أو خضروات تستدعى تقشيرها قبل عمل العصير؟

ج- يجب تقشير الطبقة الخارجية الملونة من البرتقال والكريبفروت واليوسفى قبل عمل العصير، حيث أن هذه الطبقة تحتوى على زيوت لايمكن هضمها ولا يوجد حاجة الى تقشير الليمون.

يجب تقشير الطبقة الخارجية للبطيخ والأناناس وتقطيع السويقات من العنب اذا كانت هذه الفواكه مزروعة فى أرض غير عضوية. وبالنسبة للخضروات ذات الجذور مثل الجزر فيجب ازالة حوالى ٢سم من جهة الجذر حيث أن هذه الأجزاء يتركز فيها معظم الكيماويات التى تستخدم فى تسميد التربة.

س- هل يوجد بالعصائر نسبة كيماوية أعلى مما تحتوى عليه الفواكه والخضروات؟

ج- ليس ضروريا ، حيث أن كيماويات التسميد تكون مركزة على سطح الفواكه والخضروات ويمكن غسلها بمطهر خاص بذلك.

س- ماهى العصائر التى تفضلها؟

ج- أنى أتناول مجموعة من العصائر أسميها الدستة السحرية وهى وصفات العصائر رقم ٤ ، ٥ ، ٧ ، أو ١١ ، ٩ ، ٢٩ ، ٣٤ ، ٥٣ ، ٥٥ ، ٥٨ ، ٦٣ ، ٧٣ ، ٨١.

س- ماهى العصائر التى توصى بتناولها فى فصل الصيف؟

ج- جميع العصائر تزود الجسم بالماء وبالتالى تساعد على تبريد الجسم، وأنا أقترح أى عصير يدخل فيه الخيار والبطيخ حيث أنهما مبردات طبيعية للجسم كما تَحَقق الناس فى المناطق الحارة مثل الهند والشرق الأوسط. والعصائر التى تحتوى على الكرفس تزود الجسم بالصوديوم الذى يُفْقد مع العرق كذلك يمكن تناول العصير رقم ١٧ المحتوى على الليمون.

س- هل يمكن تناول العصائر عند العطش؟

ج- نعم وذلك بإضافة نصف فنجان من المياه المعدنية إلى العصير.

س- ما هى العصائر التى يمكن تناولها مع الوجبات؟

ج- عصائر الخضروات يمكن شربها أثناء الوجبات.

س- ما هى الفترة المناسبة لحفظ العصير؟

ج- لا أنصح كُلية بحفظ العصير ويجب تناوله مباشرة بعد عملية العصر حيث أن عناصره الغذائية تبدأ فى الفساد سريعا ، ولكن إذا لزم الأمر فيمكن حفظ العصير

لمدة ٢٤ ساعة في اناء مغلق بالثلاجة (عصير الكرنب وعصير البطيخ) لايجب حفظهما وأوصى بتناولهما مباشرة.

س– لقد بدأتُ في تناول العصائر في شبابك. فهل يمكن لى وأنا في الخمسينات أن أتبع نظام غذائى صحى فى هذا السن؟

ج– يمكن لنا جميعاً أن ننظم غذائنا فى أى سن ونتّبع النظام الغذائى الصحى المبنى على تناول العصائر الطازجة التى تنقى الجسم من السموم وتقويته وعلى الأخص القلب والدورة الدموية وأنقاص الوزن.

س– هل تناول العصائر يخفض نسبة الكولسترول بالدم؟

ج– إن إضافة العصائر إلى غذائك اليومى سوف يساعدك على التخلص من الوزن الزائد وكذلك تخفيض مستوى الكولسترول بالدم. وذلك لأن عصائر الفواكه والخضروات لا تحتوى على دهون أو كمية زائدة من الصوديوم ولكنها زاخرة بالفيتامينات والأملاح المعدنية وتساعد أى شخص على الإلتزام بنظام غذائى صحى. فإذا أخبرك الطبيب بأنك يجب أن تخفض نسبة الكولسترول فأرجو أن تناقشه عن أهمية العصائر بشأن ذلك.

س– إني أفضل اضافة اللبن الى أكلة الحبوب (مثل البليلة أو غيرها) الساخنة أو الباردة، فماذا تضيف أنت إلى هذه الحبوب بدلا من اللبن؟

ج– إنى أستعمل عصير التفاح الطازج بدلا من اللبن، ويمكن تدفئة هذا العصير واضافته إلى الحبوب الساخنة، ويمكنك استعمال لبن الماعز أيضاً.

س– إن عصائر الفواكه لذيذة الطعم ولكنى فى بعض الأحيان أشتهى الى عمل الكوكتيل بالخلاط. فهل يمكن تجهيز ذلك من العصائر الطازجة؟

ج- إنه يمكن خلط العصائر الطازجة باللبن الخالى من الدسم مع مكعبات الثلــج. فـإليك فيما يلى وصفتين لعمل الكوكتيل:-

كوكتيل الفراولة والتفاح والبرتقال

½ فنجان فراولة مقطعة إلى شرائح
¾ فنجان عصير التفاح مع عصير البرتقال
¼ فنجان لبن خالى الدسم
٤ مكعبات ثلج

تخلط جميع المقادير بالخلاط.

كوكتيل البرتقال والتفاح

١ فنجان عصير البرتقال الطازج
½ فنجان عصير التفاح الطازج
١ ملعقة شاى عسل نحل
¼ ملعقة شاى فانيليا
٢ ملعقة شوربة لبن خالى الدسم
٢ مكعب ثلج

تخلط جميع المقادير بالخلاط

س- ما هى نصائحك للإلتزام بتناول العصائر يومياً؟

ج- يجب عليك بقدر الإمكان تناول العصائر فى أوقات محددة يوميا، أولاً فــى الصبـاح وثانياً بعد الظهر وتناول العصــير بعـد رجوعـك مـن العمـل. مـن المسـتحب شـرب العصائر قبل تناول الطعام حيث أنها تفتح الشهية.

يجب غسل العصارة وتجفيفها مباشرة بعد عملية العصر. كذلك أرجو التعــود علـى غسل الخضروات والفواكه بعد شرائها مباشرة.

المراجع

1- Jay Kordich. The Juiceman's Power of Juicing. New York: William Morrow & Co., 1992.

2- Airola, Paavo O., N.D., Ph.D. How to Keep Slim, Healthy and Young with Juice Fasting. Sherwood, Oreg.: Health Plus, 1971.

3- Brody, Jane. Jane Brody's Good Food Book. New York: W. W. Norton & Company, Inc., 1985.

4- Carper, Jean. The Food Pharmacy. New York: Bantam Books, 1988.

5- Hendler, Sheldon Saul, M.D., Ph. D. The Doctors' Vitamin and Mineral Encyclopedia. New York: Simon & Schuster, 1990.

6- Kirschner, H. E., M. D. Live Food Juices. Monrovia, Calif.: H. E. Kirschner Publications, 1957.

7- Lee, William H., R.Ph., Ph.D. The Book of Raw Fruit and Vegetable Juices and Drinks. New Canaan, Conn.: Keats Publishing, Inc., 1982.

8- McGee, Harold. On Food and Cooking. New York: Charles Scribner's Sons, 1984.

9- Mayo Clinic. Mayo Clinic Family Health Book: The Ultimate Illustrated Home Medical Reference. New York: William Morrow & Co., Inc., 1990.

10- Murdich, Jack. Buying Produce. New York: Hearst Books, 1986.

11- Pennington, Jean A. T. Food Values of Portions Commonly Used. New York: Harper & Row, 1989.

12- Robbins, John. Diet for a New America. Walpole, N.H.: Stillpoint Publishing, 1987.

13- Schneider, Elizabeth. Uncommon Fruits & Vegetables. New York: Harper & Row, 1986.

14- Walker, Norman W., D.Sc., Ph.D. Become Younger. Prescott, Ariz.: Norwalk Press, 1949; rev. ed. 1978.

-------. Fresh Vegetable and Fruit Juices. Prescott, Ariz.: Norwalk Press, 1970.

-------. The Natural Way to Vibrant Health. Prescott Ariz.: Norwalk Press, 1972.

-------. Pure and Simple Natural Weight Control. Prescott, Ariz.: Norwalk Press, 1981.

-------. The Vegetarian Guide to Diet & Salad. Prescott, Ariz.: Norwalk Press, 1971.

رقم الإيداع : ٢٠٠١/١٥٢١
ISBN : 977-281-176-6

مطابع الدار الهندسية

تليفون/فاكس : ٥٤٠٢٥٩٨

عصائر جهينة



تندرج عصائر جهينة تحت المجموعة المصنعة بالنكتار والتي تحتوي على ٣٥-٤٠٪ من العصير الطبيعي .

وتصنع عصائر شركة جهينة من الفاكهة أو المركزات الطبيعية . وهي ذات قوة ضغط عالية لها بالمعالجة الحرارية العالية التي تعوض لها وإلى التعبئة. ويصبح في إنتاج العصائر نفس الخطوات تقريبا وهي :

١- تحضير المركزات (من الفاكهة الطبيعية) أو تجهيز المركزات .

٢- معالجة المياه المستخدمة في العصائر لإزالة الروائح وأى آثار للمعادن أو الكلور .

٣- تحضير حلقات العصير من المركزات (بحيث لا تقل نسبة العصير في الناتج عن٣٥-٤٠٪ تبعاً لنوعه) والماء والسكر وحمض الستريك تختلف نسبياً بالنسبة للمنتجات المختلفة .

٤- المعاملة الحرارية العالية حيث يعرض المنتج إلى درجة حرارة عالية (أقل من ١٠٠ درجة) ولمدة مناسبة تكفي للقضاء على الكائنات الموجودة فيه . والمعادن الحرارية المستخدمة في تحضير العصائر تم اختبارها على أساس :

- أن تكون كافية للقضاء على كافة الكائنات الدقيقة فيه .
- بالرغم من أن درجة الحرارة المستخدمة غير كافية للقضاء على جراثيم البكتريا المتجرثمة إلا أنها لا يمكنها النمو في الوسط الحامض للعصائر .
- أن تأثير الحرارة على الكائنات الدقيقة في الوسط الحامض مرتفع .
- المحافظة على خواص العصير ونكهته حيث أن استخدام درجات حرارة عالية (كالمستخدمة في حالة اللبن) تؤدي إلى فقد العصير جزء من نكهته المميزة .

٥- التعبئة تحت ظروف معقمة حيث تعبأ في عبوات ورقية خاصة مشكلة من عدة طبقات (ورق – ألمنيوم – بولي إيثلين) تعمل على حماية العصير من :

- نفاذ الضوء في مكونات العبوة والذي يؤدي إلى تغيرات كيماوية غير مرغوبة وخاصة بالنسبة للون العصير .
- نفاذ الأكسجين الذي يؤدي إلى أكسدة بعض المكونات وخاصة فيتامين ج الذي تتميز به العصائر مما يؤدي إلى فقده .
- نفاذية الروائح من الجو المحيط بالعبوة أودت للعصير بنفاذها إلى الجو الخارجي وتعبأ عصائر الشركة في حجمين من العبوات ٢٠٠ مللي ولتر .

عصير التفاح Apple



تركيب عصير تفاح جهينة لكل (١٠٠جم) :

المكون	الكمية	نسبة ما يمد الجسم الاحتياجات اليومية
الطاقة (كيلو كالوري)	–	–
الدهن (٪)	–	–
الكربوهيدرات	١٥٠٠	٪٥
البروتينات	–	–
فيتامين ج	٦	٪١٠

هناك قول مأثور أن تناولك لتفاحة يومياً يبعدك عن زيارة الطبيب وهو قول أثبتته الدراسات الحديثة وأن التأثير المفيد لثمار التفاح يمتد إلى العصير حيث يتماثل كل من الثمار والعصير في تأثيرها المفيد .

لقد وجد أن عصير التفاح يحتوي على الفيتامينات العديدة الموجودة في الثمار وأن لها تأثيرات مفيدة وصحية هي مجموعة من المركبات العضوية الطبيعية ذات الخواص المضادة للأكسدة والتي وجد إن تناولها يؤدي إلى تأخير أكسدة الكوليسترول الرئوي وعلى ذلك فإن عصير جهينة الذي يحتوي على ٤٠٪ من تركيبة عصير التفاح الطبيعي يمكن أن يؤدي تناوله ودون تغير كبير في المعدات الغذائية إلى خفض دلائل إمكان حدوث أمراض القلب وإلى جانب هذه الفوائد الصحية فإن عصير جهينة يمد الجسم بالطاقة فعبوة صغيرة من عصير التفاح (١٠٠جم) تمد الجسم بطاقة قدرها ٥٥ كالوري وهو خالي من الدهون والكوليسترول ويحتوي على ١٤جم من الكربوهيدرات جزء منها طبيعي من العصير وجزء منها مضاف لها صورة سكر القصب وتحتوي العبوة ٦جم من فيتامين ج تمثل حوالي ١٢٪ من الاحتياجات اليومية من هذا الفيتامين كما هو موضح بالجدول .

عصير الجوافة Guava



تركيب عصير جوافة جهينة لكل (١٠٠جم) :

المكون	الكمية	نسبة ما يمد الجسم الاحتياجات اليومية
الطاقة (كيلو كالوري)	٦٨	–
الدهن (٪)	–	–
الكربوهيدرات	١٥	٥٪
البروتينات	١	١,٥٪
فيتامين ج	٣٦	٦٠٪

تعتبر ثمار الجوافة أغنى الفواكه بفيتامين ج إذ تصل نسبته فيها إلى حوالي ١٪ وهي تفوق ثمار البرتقال كمصدر لفيتامين ج .

يحضر عصير جوافة جهينة من ثمار الجوافة المنتجة محلياً والتي تتميز بارتفاع نسبة السكريات ومكونات النكهه وعند تحضير العصير من الثمار يراعى عدم تعرض الثمار إلى معاملات تؤدي إلى فقد جزء من النكهة وفيتامين ج .

ويحتوي عصير جوافة جهينة على حوالي ٤٠٪ من العصير الطبيعي ويوضح الجدول أن كل (١٠٠جم) من العصير تمد الجسم بطاقة قدرها ٦٨ كيلو كالوري وحوالي ١جم بروتين ويخلو المنتج من الدهون والكوليسترول ويعتبر عصير جوافة جهينة مصدرا متميزا لفيتامين ج حيث تحتوي العبوة (١٠٠جم) على ٣٦ملجم فيتامين ج وهذه تمثل ٦٠٪ من الاحتياجات اليومية من هذا الفيتامين يوضحه الجدول .

عصير التوت Blackberry

تركيب عصير توت جهينة لكل (١٠٠جم) :

المكون	الكمية	نسبة ما يمد الجسم الاحتياجات اليومية
الطاقة (كيلو كالوري)	٦٠	–
الدهن (٪)	–	–
الكربوهيدرات	٤	٥٪
البروتينات	٠,٢٥	٥,٢٥٪
فيتامين ج	٣٦	١٢,٥٪

يحتل عصير التوت أحد الأصناف المميزة من عصائر جهينة التي تلقى طلباً متزايداً من المستهلك .

يصنع عصير توت جهينة من المركزات المحضره من أجود الثمار الناضجة ويحتوي عصير توت جهينة على معظم الفيتامينات الذائبة في الماء وهي مجموعة ب وفيتامين ج .

كذلك يحتوي العصير على الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم بنسبة قليلة ولكنه يخلو تماماً من الصوديوم .

ويماثل عصير التوت بقية العصائر في خلوه من دهون الكوليسترول وبالتالي يمكن اعتباره من الأغذية الصحية ويوضحه الجدول .

عصير البرتقال Orange



تركيب عصير برتقال جهينة لكل (١٠٠جم) :

المكون	الكمية	نسبة ما يمد الجسم الاحتياجات اليومية
الطاقة (كيلو كالوري)	–	٥٧,٥٪
الدهن (٪)	–	–
الكربوهيدرات	١٤	٥٪
البروتينات	٠,٥	٠,٦٥٪
فيتامين ج	١٢جم	٢٠٪

يستخدم في تحضير هذا العصير البرتقال البلدي الذي يتميز بطعمه ونكهته القوية وتعتبر ثمار عصير البرتقال غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية للغذاء الصحي . وقد أوصت العديد من الهيئات الطبية والصحية العالمية بالدور الحيوي لثمار وعصائر الموالح وخاصة البرتقال لتجنب مخاطر بعض أنواع الأورام وسلامة الجهاز العصبي من العيوب التي تحدث أثناء الولادة وفي الوقاية من أمراض القلب ولا تختلف الفائدة التي يحصل عليها الإنسان من الثمار وعصير البرتقال سوى في عدم تواجد الألياف الغذائية في العصير ويوضح الجدول المكونات لعصير ذات تأثيرات صحية وعملها ونسبتها في عصير جهينة ومقدار ما توفره من الاحتياجات اليومية بأن وجود فيتامين ج يساعد في امتصاص الحديد وقوة الأنسجة والعظام في الجسم والأوعية الدموية أما وجود البوتاسيوم عنصر أساسي للإتزان الأيوني في الجسم وقوة الخلايا وخفض نسبة ضغط الدم .

وبالإضافة إلى ما يحتويه عصير البرتقال من فيتامينات ومصادر أساسية فهو يخلو من الدهون والكوليسترول والصوديوم مما يضيف إلى فوائده الغذائية ولا يعتبر العصير مصدرا للبروتين إذ لا تزيد نسبة البروتين فيه عن ٠,٥جم وبالنسبة للطاقة فإن العبوة ١٠٠جم تمد الجسم بـ ٥٧,٥ كيلو كالوري (مثل باقي الجداول) .

عصير المانجو Mango



تركيب عصير مانجو جهينة لكل (١٠٠جم) :

المكون	الكمية	نسبة ما يمد الجسم الاحتياجات اليومية
الطاقة (كيلو كالوري)	٦٠	–
الدهن (جم)	–	–
الكربوهيدرات بالكجم	١٥	٥ درجة
البروتينات (جم)	٠,٥	٠,٦٥
فيتامين ج (مجم)	١٠	١٦,٥
فيتامين أ	٢٠٠٠	٥٠

تحضير مركزات عصير المانجو من لب الثمار الناضجة المنتجة محلياً لما تتميز به من طعم ونكهة تفوق أفضل المركزات عالمياً .

تعتبر المانجو من أغنى ثمار الفاكهة في الكاروتين الذي يتولد منه فيتامين أ ، فإنها تعطي الإحتياجات اليومية من فيتامين أ . وبالإضافة إلى الكاروتين كمصدر لفيتامين أ يحتوي عصير المانجو على نسبة من فيتامين ج تصل إلى ١٠ملجم وهو ما يعني أنها تمد الإنسان بحوالي ١٥٪ من إحتياجاته اليومية من هذا المكون كما يوضح الجدول .



عصير الأناناس Pineapple

تركيب عصير أناناس جهينة لكل (١٠٠جم) :

المكون	الكمية	نسبة ما يمد الجسم الاحتياجات اليومية
الطاقة (كيلو كالوري)	٦٠	–
الدهن (٪)	–	–
الكربوهيدرات	١٥	٥٪
البروتينات	٠,٥	٠,٦٥٪
فيتامين ج	٢٠	٤٪

يحضر عصير الأناناس من تلك الثمرة الإستوائية تحت ظروف محدودة للإنتاج الجيد فالثمار الناضجة تحتوي على مواد صلبة ذائبة حوالي ١٤بريكس ونسبة حموضة ٠,٧٥٪ والعصير الجيد المستخدم في تحضير عصير جهينة يتميز بنسبة مادة صلبة ذائبة / حموضة حوالي ٢٠ والتي تميز العصير الجيد .

ويتميز عصير الأناناس بنكهة خاصة مميزة ويحتوي عصير أناناس جهينة حوالي ٤٠٪ من عصير الأناناس وله التركيب الموضح بالجدول .



عصير كوكتيل جهينة Cocktail

تركيب عصير كوكتيل جهينة لكل (١٠٠جم) :

المكون	الكمية	نسبة ما يمد الجسم الاحتياجات اليومية
الطاقة (كيلو كالوري)	٦٢,٥	–
الدهن (٪)	–	–
الكربوهيدرات	١٥	٥٪
البروتينات	٠,٥جم	٠,٥٪
فيتامين ج	٢جم	٣٪

يتكون عصير كوكتيل جهينة من خليط من العصائر الطبيعية إذ يدخل في تركيب المركز المستخدم في تحضيره كل من عصائر التفاح ، الأناناس ، البرتقال ، الجوافة ، المشمش ، اليوسفي ، المانجو ، الموز وهو بذلك يجمع بين مزايا العصائر المختلفة .

يحتوي عصير كوكتيل جهينة على حوالي ٤٠٪ من العصير الخفيف وله تركيبه العام موضح بالجدول .